

جيرهارد هورنر

القراءة السريعة المهنية

تعريب
محمد جديد

مكتبة العبيكان

القراءة السريعة المهنية

القراءة السريعة المهنية

جيرهارد هورنر

تعريب
محمد جديد

مكتبة العبيكان

Original title:

Professionelles Speed Reading

by:

Gerhard Hörner

ISBN 3 - 478 - 86015-6

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1425هـ ـ 2005م

ISBN 9960 - 40 - 655 - 5

ح مكتبة العبيكان، 1425هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

هورنر، جير هارد

القراءة السريعة المهنية. / جير هارد هورنر؛ محمد جديد. - الرياض، 1425هـ

325 ص؛ 16,5 × 24 سم

ردمك: 5 - 655 - 40 - 9960

1 ـ القراءة. أ . محمد جديد (مترجم)

ب. العنوان

ديوي: 028 1425 / 5642

رقم الإيداع: 1425 / 5642

ردمك: 5 - 655 - 40 - 9960 ISBN

المحتوى

كيف، ومتى تقرأ؟

كيف تستوعب المعلومات؟

كيف تحتفظ بالنظرة الشاملة؟

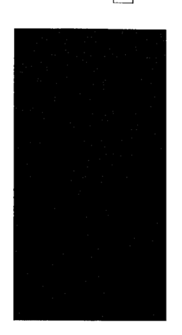


اكْسَب الوقت

استَفِدْ من مقدرتك الكامنة

المطالعة، عملية متعددة الطبقات

اقرأ قراءة سريعة وفَعّالة



لماذا أصبحت المطالعة المهنية اليوم أهم ممّا كانت عليه في أي وقتٍ مضى

هل يحمِّلك فيض المعلومات المتصاعد أبداً، عندك أيضاً، هموم تأمين منَصّات كتابة طافحة بالأدراج.

وهل يحمِّلك هموم أزمة وقت متواصلة؟ وهموم الإحباط؟

إذا كان من الممكن، قبل مائتين وخمسين عاماً، بالقياس إلى امرىء من أنصاف المثقفين، أن يحيط بكامل طيف المعلومات بنظرة شاملة فإن هذا يمثِّل اليوم، حتى بالقياس إلى أكبر العبقريات، مسألة تضاهي عملية تربيع الدائرة، معضلة تستعصي على الحل! ومن أجل ذلك لا ينبغي لك، أبداً، أن تختبر نفسك بالتصدّي لهذا.

والحق أن الثقافة والميزان يعدّان، من قبلُ ومن بعدُ، من الشروط الأولية الحاسمة للنجاح المهنيّ، والنجاح في الحياة الخاصة. وحتى بعد خمسمائة وخمسين عاماً من اختراع يوحنا جوتنبرج للطباعة التي فتح بها للناس مغاليق المعلومات على النطاق العام، وما زال يصح قول المثل: المعرفة قوة.

البحث عن أجوبة مسائل جديدة

ولكن أصبح ما هو أهم كثيراً مِنْ أن نُراكم المعلومات ونُخَزِّنها، في مجتمع المعلومات الحديث، الإجابة عن مسائل أخرى:

- كيف أحتفظ بالنظرة الشاملة مع وجود هذا الفيض من المعلومات؟
- كيف أختار معلوماتٍ موجهة إلى هدفٍ ما وبسرعة، على قدر الإمكان؟
- كيف أميِّز بين المعلومات الهامة وغير الهامة؟
- كيف أنشىء من المعلومات المختلفة، روابط بين مجالات اختصاصٍ مستقلٍّ بعضُها عن بعضٍ كل الاستقلال، ومجالاتٍ علميّة متباينة كل التباين؟

فيض المعلومات، طوفان جارف

والعثور على إجابات عن هذه الأسئلة يضاهي فناً حقيقيّاً، لأن تدفّق المعلومات تنامىٰ، من جرّاء الازدياد الهائل في منتجات المطابع، حتى وصل إلى درجة الطوفان الجارف. ولئن كان لا يوجد، في عام 1865، سوى مائة مجلة علمية على نطاق العالم، فقد تصاعد عددها اليوم إلى ما يربو كثيراً عن مائة ألف مجلة. وفي كل عام يظهر نحو مليون من المنشورات العلمية، وينمو جبل الكتب ويترعرع.

وما كان يبدو بالأمس فحسب، مما ينتمي إلى قضايا الساعة إلى حد بعيد، بات يبدو اليوم قد عَراهُ التقادُم. مرة أخرى، منذ عهد بعيد على نحو شامل، ولا سيما في مجالات، مثل، الإلكترونات، وتكنولوجيا المعلومات، وأضف إلى ذلك الثورة التي حدثت من جراء الإنترنت، فباتت المعارف الجديدة تنتشر في العالم كله بسرعة الثواني وتغدو في متناول كل فرد.

وثمة نقطة أخرى، وهي التعقيد الذي تزداد شدته على نحو مطرد الزيادة، وإذا شئنا أن نعبِّر عن هذا بطريقة مبسَّطة فهو يعني أَنَّ من بدأ بمقدمة فلا بدّ له أن يتقبَّل نتائجها، ومثال ذلك: من أراد أن يحل المشكلات الاقتصادية فلا بدّ له أيضاً أن يعرف آثارها في البيئة البشرية ومن أراد أن يبحث في العلل الاجتماعية فلا بدّ أن تتوافر لديه معرفة سيكولوجية أساسية. ومن أراد أن يتناول بالبحث مسألة أوروبا الموحَّدة، فلا بدّ له أن يُدْخِل في حسبانه العوامل المتباينة الخاصة بكل بلد من بلدانها في حساباته.

وليس هناك ما يدعو إلى العَجَب مِنْ أَنّ كثيراً من المعاصرين يقفون حائرين أمام هذه التحديات المرتبطة بفيض المعلومات الآخذ في الازدياد على وجه السرعة. ومع ذلك فالاستسلام أمام هذه الأمور خليق أن تترتَّب عليه عواقب وخيمة: إذ لن يستطيع من يفعل ذلك أن يشارك في الحديث بعدُ، في صدد كثير من الموضوعات، وسوف يفقد صلته بالواقع، وسيغدو، عاجلاً، أم آجلاً، في عزلة كاملة، سواء من الناحية المهنية أم في الحياة الخاصة.

المطالعة: هي الشرط الأولي للدخول في الإنترنت

ولذلك لا يبقى أمامك خيار آخر: يجب أن تتابع أمورك بغير انقطاع، غير أنك لا تحقق هذا إلاّ عندما تتمكّن من المعلومات الكثيرة وتستحوذ عليها، وتستوعبها استيعاباً

نقدياً. وتضم إليها معارف جديدة، ومع ذلك فلن تُوَفّق إلى هذا، مرة أخرى، إلاّ عندما تطالع مطالعة كثيرة قَدْرَ ما في وسعك: كتباً، وصحفاً، ومجلات، وصحائف من الإنترنت. . . .

بل يجب أن تطالع في شاشة التلفاز، ذلك لأن المطالعة والحاسوب لا يستبعد أحدهما الآخر، بل على النقيض، وذلك أن ثقافة المطالعة، تلك الثقافة القديمة الطيبة التي زعمت مذاهب الشذوذ المرتبطة بالتكنولوجيا، لتوِّها، أنها ماتت، باتت شرطاً أولياً جوهرياً للدخول في الإنترنت.

طرائف المطالعة التقليدية الموروثة لا تكفي

ولكن التمكُّن من كميّات المعلومات التي تتنامى في كل لا تكفي من أجله المطالعة كما تعلّمناها في المدرسة، بالطبع، بل باتت بعيدة عن حد الكفاية كل البعد.

وإذاً فما العمل؟ يجب عليك أن تتدرَّب على القراءة السريعة، وهي أسلوب مهنيٌّ وجديد في المطالعة: فهذه الطريقة سيكون في وسعك أن تتلقى وتستوعب أنتَ أيضاً، خلال أقصر الأوقات، كميات من المعلومات لم يكن من الممكن حتى الآن تصوُّر حجمها وتأثيرها، ويتوافر لك في الوقت ذاته مزيد من الوقت من أجل أمور أخرى في الحياة.

معاناة المطالع، ومسرّته

هل تعرف قوة الإبصار في عينيك؟

هل تعلم أن الإنسان، يتلقى، حتى في عصر تعدد وسائل الإعلام، الجزء الأكبر من معرفته، أي 85 بالمائة، عن طريق المطالعة.

السيناريو الأول: معاناة المطالع

إنه الإحباط في حياتنا، في كل يوم. ففي مكتبك تتكدّس جبال من الجرائد والمجالات، والكتب، والمراجع، والمحاضر التي لم تفتح بعد... فكيف، ومتى ينبغي لك أن تقرأ كل هذه الأشياء ذات يوم؟ وأخيراً تغدو مفكرة مواعيدك مملوءة حتى هوامشها، محادثات مع الزبائن، ومناقشات ضمن محيط المقرّبين، واتصالات هاتفية... وعلى هذا لا تحفل إلاّ بما هو أكثر ضرورة من كل ما عداه، فتفتح بريد الساعة، وتطرح بقية تلال الورق جانباً، ويتم هذا مصحوباً بتأنيب الضمير. ذلك لأنَّ ما لم تقرأه ربما كان ينطوي، هو على وجه الخصوص، على معلومات هامة أو على أفكار جديدة لا تستطيع أن تُجَنِّبُك الوقوع في خطأ فحسب، بل ربّما أسهمت إسهاماً حاسماً في تسجيلك نجاحاً باهراً، ومع ذلك فأنت تعلّل ضميرك بقولك: فلنؤجل هذا، والتأجيل لا يعني الإلغاء، غير أن جبل المواد غير المقروء يتنامىٰ من يوم إلى يوم، مثلما يتنامى شعورك بالإحباط.

السيناريو الثاني: مَسَرَّةُ المطالع

وبطِلسمٍ سحري تتوارى كل جبال الورق، كأنما رفعتها يد ساحر، ولكن ليس في الدُّرْجِ، كما كان يحدث من قبل، فمنذ أن تعلَّمتُ القراءة السرِيعة المهنيّة، وتمكَّنتَ منها أصبحت المطالعة عندك مُتعةً حقيقية. فأنت تكتسب المعلومات الهامة من عدد من الصحف اليومية فيما بين غمضة عين وانتباهتها، وحتى دراسة النصوص التقنية الصعبة التي كنت فيما مضى تحتاج من أجلها إلى ساعات، ما عادت تستغرق اليوم إلاّ خمس عشرة دقيقة. وفي مثل سرعة البرق تكون قد استوعبت المضامين الجوهرية.

على أن المطالعة السريعة لا تسعفك في المهنة فحسب، بل تحدث أيضاً، أثراً إيجابياً إلى أقصى الحدود في حياتك الخاصة، فقد أصبحت آخر الأمر تستطيع أن تطالع من جديد، من أجل متعتك الخالصة، مطالعةً لا جهدَ فيها ولا توتّر أبداً.

لقد أصبحت آخر الأمر تتمتع بفراغ الوقت، الوقتِ من أجل أسرتك، وهواياتك، ومن أجل الفراغ الحُلْو مِن العمل.

تاريخ المطالعة السريعة

وتاريخ المطالعة السريعة لا يبدأ، مثلاً، في القاعات الجامعية، مثلما قد يَحْسَب المرء، بل يبدأ بالحرب العالمية الأولى، فقد اكتشفت القوات الجوية الملكية البريطانية في تلك الأيام أن بعض الطيارين لم يكونوا يستطيعون التمييز بين نماذج الطائرات المعادية من مسافة مناسبة.

ولهذا السبب طوَّر بعض الاستراتيجيين الدُّهاة جهاز التاشيستوسكوب، وهو نوع من جهاز فاكس لصورة فوتوغرافية إيجابية مُنْفِذَة للضوء (diaprojector) يعكس الصور خلال فترات زمنية متباينة في قِصرَها، على جدار.

وبالانطلاق من صورة كبيرة تمَّ في هذا الصدد، شيئاً فشيئاً، تضييق مدة الانعكاس وخَفْضُ المقاس وزاوية النظر أيضاً، وتغييرها. وإذا الطيارون يصبحون، بعد شيء من التمرين على استعداد لأن يحدِّدوا خلال جزء من خمسمائة جزء من الثانية هوية نماذج الطائرات المختلفة.

وهذا يعني أن العين البشرية تستطيع أن تدرك المعلومات بسرعة لا تصدَّق وتمّ استخدام هذه المعرفة بعد الحرب

العالمية أيضاً في دورات مطالعة سريعة، وكان ذلك مصحوباً بالنجاح: فخلال خمسة بالمائة من الثانية استطاع المشاركون أن يقرأوا أربع كلمات معكوسة على الجدار، والنتيجة: أن كلاً من الأفراد رفعوا سرعة قراءتهم من 200 إلى 400 كلمة في المتوسط في الدقيقة الواحدة، وهو ما يمثل الفرق بين تلميذ في المرحلة الابتدائية ورجل أكاديميّ، وما من شك في أن المتدرِّبين بجهاز التاشيستوسكوب تركوا في هذا الصدد مقدرة هائلة بغير استخدام. ذلك لأن العين عندما تستطيع أن تدرك كلمة خلال خمسة بالمائة من الثانية فهي تستطيع أن تدرك، من الوجهة النظرية، في دقيقة واحدة، 30,000 كلمة (!).

ويضاف إلى ذلك أن ألوان الأداء خلال الدورة لها تعلُّق بالدوافع العليا عند التلاميذ أكثر من تعلُّقها بطريقة التاشيستوسكوب، ونتيجة لذلك هبطت سرعة القراءة لدى المطالعين بعد ذلك من جديد، إلى المستوى الأصلي.

ولم يكتشف الباحثون إلاّ في مستهل الستينات مدى مقدرة الإنسان الفعلية على ضروب الأداء الخارقة للعادة، فليست العيون وحدها هي التي يمكن تعليمها، من خلال التدريب المناسب على حركات في سرعة البرق، بل يستطيع الدماغ أيضاً أن يحتفظ بأكثر من 400 كلمة في الدقيقة، وفي مدارس المطالعة «الدينامية» تم الوصول إلى سرعات 1000 كلمة، وفي حالة البشر المدربين تدريباً خصوصيّاً، تم الوصول إلى 3850 كلمة في الدقيقة.

لائحة بألمع القراء السريعين

أنطونيو دي ماريو ماجليابيتشي.

إنها قصة لا تصدَّق بدأت بتاجر فاكهة من فلورنسا: فهناك حاول المتعلِّم ماجليابيتشي (1633 ـ 1714) الذي لم يسبق له أبداً أن دخل مدرسة من قبل، أن يحل لغز الصحف القديمة التي كانت تستخدم لحزم المواد الغذائية. ولفت هذا الاهتمام نظر زبون مواظب، هو تاجر الكتب المحلّي، فأخذ أنطونيو معه إلى محلّه، وعلّمه القراءة الصحيحة، واقترن هذا بنجاح جدير بالإعجاب. فسرعان ما أصبح ماجليابيتشي مشهوراً في المدينة كلها بسبب قراءته السريعة وذاكرته بل نجح في امتحان صعب إلى أقصى الحدود: إذ كان مما أثار دهشة أحد المتشكِّكين أن ماجليابيتشي كتب النص الكامل لمخطوط ضخم تصفحته عيناه وهي تمر بالصفحة مرور الطائر، لحظة من الزمان فحسب، بدقة لم تهمل الفاصلة، ولم يكن هذا كل ما في الأمر، إذ كان يحتفظ في دماغه بكل الكتب التي قرأها في أي يوم مضى، وكان يستشهد منها بأقوال حرفية.

جون ستيوان مِلْ

وهو الفيلسوف والباحث البريطاني في الاقتصاد القومي (1806 ـ 1873)، يتبوّأ في لائحة أكبر العبقريات في كل العصور، المرتبة التسعين، وقد طرح والد مِلْ، وهو أستاذ جامعي، على ولده جون مطاليب عالية المستوى وهو بعدُ صبيّ: إذ أعطاه كتاباً وقال له إنه ينبغي له أن يذهب هنيهة إلى حجرة أخرى، ويقرأه هناك، ليتحدث عنه بعد ذلك، وكان هذا بالنسبة لِمِلْ الابن، كما هو واضح حافزاً ضخماً، وقيل عنه فيما بعد أنه كان يلتهم الكتب على الوجه الصحيح، بأن يستوعب صفحات بأكملها بنظرة واحدة.

فرانكلين روزفلت

حَسَّن سرعة قراءته التي كانت في الأصل متوسطة برفع مدى تركيز بصر عينيه من أربع كلمات إلى ثمانية، وبذلك كان الرئيس الأمريكي (1933 ـ 1945) يقرأ فقرات بأكملها بنظرة واحدة، وكان يقرأ في الجلسة الواحدة كتاباً بصورة نظامية.

س. لو وِلْ ليز

كان في الخمسينات رئيسس قسم علم اللغات في جامعة أوتا. وبسرعة تصل إلى 2500 كلمة في الدقيقة كان البروفسور ليز يقرأ رسائل أعمال نصف السنة الضخمة خلال عشر دقائق، وكان بعد ذلك يعرف كل التفاصيل حتى الأخطاء الشكلية وأخطاء الصياغة. وقد أذهل هذا

تلميذته إيفلين وول إلى حد بلغ منه أنها أصبحت باحثة في موضوع القراءة السريعة، وأسَّست فيما بعد «مدرستها الدينامية للمطالعة» الخاصة بها.

جون ف، كينيدي

وهو على الأرجح أشهر أهل السرعة في القراءة، ولا عجب في أن الرئيس الأمريكي (1960 ـ 1963) كان يتحدث بنعمة ربه ولا يكتمها أبداً، بل كان على النقيض ممن يكتمونها، إذ كان يسره أن يتكلم في أحاديثه في كثير من الأحيان عن ذكائه ومقدرته الفكرية. وكان يدخل في هذا القراءة التي وصل فيها كينيدي إلى سرعة مذهلة، وعن طريق دراسة القراءة السريعة صَعَّد سرعة قراءته إلى أكثر من أربعة أضعاف، من 284 إلى 1200 كلمة في الدقيقة.

سين آدم

وقصة هذا الأمريكي تثبت ما يكون الالتزام به ممكناً: فعلى الرغم من تعرضه لمشكلات فادحة في الرؤية حين كان آدم طفلاً، سجل هذا رقماً قياسياً عالمياً فيما بعد، في سرعة القراءة: وهو 3850 كلمة في الدقيقة.

أويجينيا أليكسيّينكو

وهي في الظاهر فتاة روسية طبيعية تماماً، إلى أن اكتشف والدها أليكسيينكو، بطريق المصادفة، ألوان المقدرة الخيالية في ابنته. والنتيجة: أن أويجينيا أصبحت، كما يروي دومينيك أوبريان في كتابه «كيف تنجح في



الامتحان»، موضوعاً للرغبة في البحث عند الباحثين، وصمَّم العلماء في مركز أبحاث الدماغ في كييف امتحاناً خصوصياً للفتاة ذات الثمانية عشرة حَوْلاً، إذ عُرِضت عليها، وهي معزولة عن العالم الخارجي، نصوص سياسية وأدبية جديدة كل الجدة، مطعَّمة بمعلومات علمية وتقنية، وإذا هي، أي أويجينيا، لا تقرأ بسرعة تبهر الأنفاس فحسب (1390 كلمة خلال 0,2 من الثانية)، بل تقف بعد ذلك لتتحدث وتجيب عن الأسئلة، وتحدث أحد الباحثين فقال: «لقد سألناها عن التفاصيل، فأجابت إجاباتٍ أثبتت أنها فهمت ما قرأت على وجه الدقة».

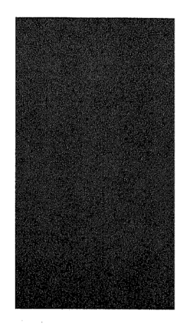
ماذا تعرف عن عينيك؟

بأي سرعةٍ تستطيع أن تقرأ؟

ما مبلغُ جَوْدَة فَهْمِك؟



لا تَهْـــدِر وقتـــاً
وَسّعْ نطاق نظرتك
أَرْهِــفْ عَيْــنَيْك



عينـــاك الرائعتـــان

استخدم مقدرة عينيك ودماغك:

حاول أن تخفض مدة تثبيت بصرك من ثانية إلى نصف ثانية،

ينبغي تجنب القفزات إلى الوراء وعمليات النكوص والارتداد

ذلك لأنك كلما ازدادت سرعتك في القراءة كان فهمك أفضل!

العينان هما أهم أعضاء الحواس عند الإنسان، مع وجود مسافة تفصلهما عن سائر الحواس في الأهمية: وهما أعجوبة حقيقية من أعاجيب الكون، وهما مفتاحك الشخصي إلى العالم. وإذا فهمت هذه الآلة من آلات الطبيعة على وجهها الصحيح استطعت أن تتحكم فيها وتسخِّرها لمنفعتك، في المطالعة أيضاً.

القارىء البطيء والقارىء السريع

في حالة القراءة لا تتحرك العينان حركة سَيّالة، انسيابيّة على الصفحة بل تظلان تقومان، المرة، بعد الأخرى، بوثبات، حركة فَتَوقُّف، وحركة فَتَوَقُّف، . . . وبرهةُ تثبيت البصر هذه تتراوح بين 0,25 ثانية و1,5 ثانية، تبعاً لجودة قراءتك أو رداءتها. ثم تنشأ فترات توقُّف أخرى، عن طريق القفزات إلى الوراء (قراءة الكلمات مرتين بحكم العادة)، أو ارتداد ونكوص (الرجوع إلى الخلف، لأنك تعتقد أنك لم تفهم شيئاً ما). وعندما تقفز إلى الوراء مرتين في كل سطر (وتستغرق ثانية في كل مرة) تضيِّع في كل صفحة حوالي 80 ثانية، وفي حالة كتاب يضم 300 صفحة تضيِّع إذاً ستَّ ساعات و40 دقيقة من الوقت الثمين.

وتكون على الأغلب لم تُدْرِكِ الكثير. ذلك لأن الباحثين اكتشفوا: أنه كلما ارتفعت سرعة القراءة كان الفهم أفضل.

هل تعلم أن عينيك...

. . . تتألف كلٌّ منهما من 130 مليون مستقبلة للضوء تستقبل كلٌّ منهن خمس جِزَم من الطاقة الضوئية في الثانية على الأقل؟

. . . تستطيعان أن تميِّزا بين حوالي عشرة ملايين من الألوان المختلفة،

. . . تستطيعان حل رموز (شِفرة) منظر يتضمن ملياراً من جزيئات المعلومات خلال أقل من ثانية بأقصى قدر من الدِقّة الفوتوغرافية؟

. . . تتمتعان بقيمة تبلغ حوالي 147 مليون مارك؟ وذلك أن هذا المبلغ الضخم هو ما سوف تكلفه، حسب تقديرات الخبراء، آلة مؤهّلة لخدمات كخدمات عينيك.

. . . لا تستجيبان للضوء فحسب، بل لمشاعرك أيضاً؟ والحُذّاق من التجار يستفيدون من هذه المعرفة: فعندما يعرضون سِلَعهم يلاحظون بدقة حَدَقَتَي الزبون، فإذا اتسعتا كان ذلك بالقياس إلى التاجر الفَطِن مؤشِّراً واضحاً على أن المشتري له اهتمام شديد بالسلعة، ومن أجل ذلك أيضاً سوف يقبل أيضاً بسعر أعلى.

هكذا تُدَرّب عينيك

التمرين الأول: انظر بسرعة وخِفّة، ولكن من دون أي إجهاد، عشر مرات من زاوية العين اليمنى إلى زاوية العين اليسرى، وعشر مرات من زاوية العين اليسرى إلى اليمنى، وبالعكس، من دون أن تحرك رأسك في هذه الأثناء.

التمرين الثاني: نَفِّذ عشر مرات حركات العين التالية: من زاوية العين اليسرى في اتجاه الجبهة، إلى زاوية العين اليسرى، ثم في اتجاه أرنبة الأنف.

التمرين الثالث: تابع، بحركات سريعةٍ من عينيك، ولكن من دون إجهاد، شكل عينيك كأنك ترسمهما بهذه الحركات، أوَّلاً في اتجاه عقرب الساعة، ثم باتجاه معكوس، كرِّر هذا التمرين عشر مرات.

التمرين الرابع: شَكِّل، بكلتا يديك، طَبَقين، وغُطِّ بهما عينيك، ثم انظر الآن بضع دقائق في الظلام، باسترخاء كامل، وبعد ذلك افتح ما بين الطبقين ببطء شديد، لكي تعتاد عيناك، شيئاً فشيئاً، من جديد، على الضوء.

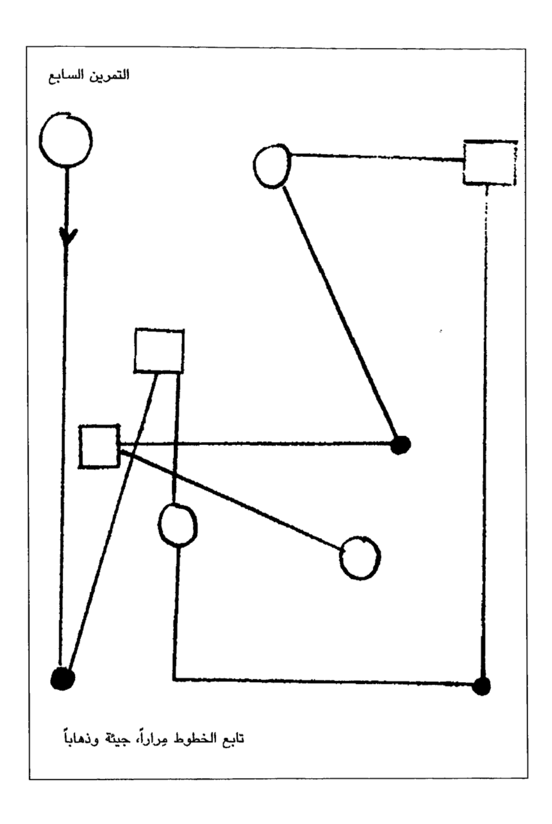
التمرين الخامس: اجمع بين التمرين الثالث والتمرين الرابع.

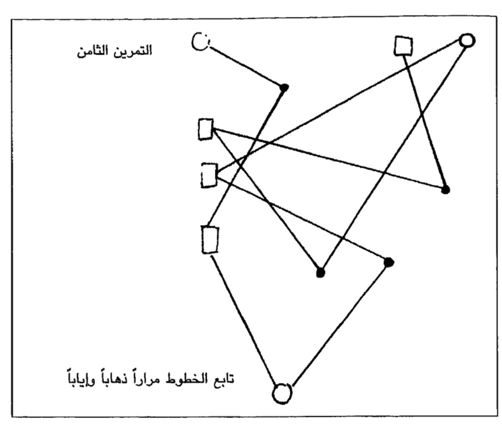
التمرين السادس: انظر على البُعد، باسترخاء كامل، ثم انصُب الإبهام الموجه نحو الأعلى على مسافة 40 سم قبالة عينيك، وانظر فيه نَظَراً مباشراً. ويبدو الإصبع بسيطاً وحادّاً. ثم انظر عَقِبَ ذلك، على البعد، والآن يفترض أن يتراءىء لك الإبهام مزدوجاً وعائماً مهزوزاً. وقم بالمناوبة سبع مرات بين النظر على البعد والنظر عن كثب.

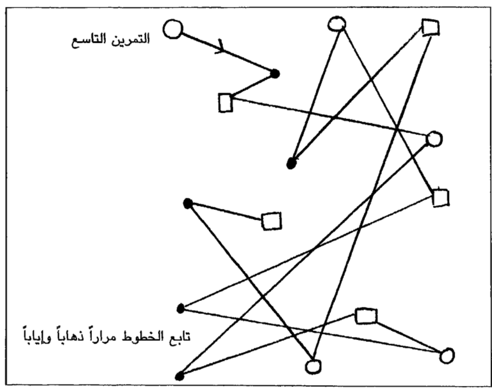
لحظة، من فضلك

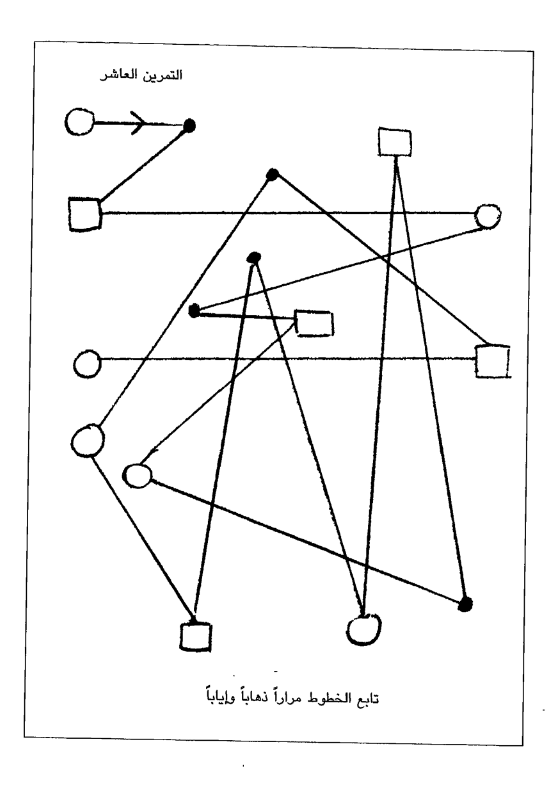
1 - لا تجْهِد عينيك، أو تحمّلهما فوق طاقتهما أبداً!.
2 - لا تقرأ أبداً عن طريق القَسْر! تَوَقَّفْ عندما ينتابك التعب.
3 - إغمِزْ بعينيك مِراراً بين الفَيْنَة والفينة، فبذلك تحافظ على طراوة عينيك، واسترخائهما واستعدادهما للاستيعاب.
4 - لا تمارس ضغطاً على عينيك! فالعينان تريان رؤية مرهفة، وحدهما.
5 - لا توسّع نطاق نظرتك إلاّ شيئاً فشيئاً، وضمن الحدود الطبيعية فحسب!.
6 - من أراد أن يقرأ قراءة أفضل فلا بدّ له أن يتمتع بحُسْن الرؤية!.

اذهب في أوقات منتظمة إلى طبيب العيون، وعندما تضع نظارة فعليك أن تفحص حدّة بصرك كل عامين على الأقلّ.


التمرين السابع
تابع الخطوط مراراً، جيئة وذهاباً


التمرين الثامن
تابع الخطوط مراراً ذهاباً وإياباً


التمرين التاسع
تابع الخطوط مراراً ذهاباً وإياباً


التمرين العاشر
تابع الخطوط مراراً ذهاباً وإياباً

اختبار القراءة الأوَّل

ومن أجل الاختبار التالي تحتاج إلى ساعة التوقيت، أو إلى ساعة فيها مؤشّر للثواني، ضع هذه الساعة إلى جانبك، واقرأ وحدك، بسرعتك الطبيعية المألوفة حتى الآن. ولا تضغط على نفسك، ولا تحمِّل نفسك هموماً بصدد النتيجة، وذلك أن خطوات التقدم تأتي في تضاعيف هذا الكتاب، من تلقاء نفسها تماماً.

اختبار القراءة: الشروع

«كنا نعرف أن العاصفة قادمة، غير أنها قررت أن تصل قبل موعدها بيوم، بذلك سَلَّم تيم مورِنْ، الباحث في الأرصاد الجوية، ولكن في الواقع كان هو، وزملاؤه، ومعهم أيضاً نماذج الحاسوب المخصَّصة للتنبؤ بالطقس، قد فوجئوا كلُّ المفاجأة، بسرعة العاصفة الثلجية وشدتها. فبسرعة رياح تصل إلى سبعين كيلومتراً في الساعة انطلقت عاصفة البليزّار الثلجية الأمريكية الشمالية كمجنون ثار ثائره، تَهُبُّ على الساحل الشرقي للولايات المتحدة، وغَشَّت مناطق معينة بما يقارب المتر من الثلج، وكانت أسوأ الإصابات في ولاية كارولينا الشمالية في الجنوب، وكان القوم في رَاليه لم يَرَوا ثلجاً

كثيراً كهذا منذ عقود من السنين.

حالة طوارىء في الشرق

وأعلن حكام كارولينا الشمالية، وفيرجينيا، وميريلاند، على أثر ذلك أيضاً، حالة الطوارىء، وفي واشنطن ظلت معظم مكاتب حكومة الولايات المتحدة مغلقة كما كانت في اليوم السابق، وكلّف هذا رافعي الضرائب 120 مليون دولار، كما أغلقت المدارس أيضاً في الولايات المصابة في الساحل الشرقي، فكان ذلك من بواعث سرور الأطفال.

كما شملت الإصابة أيضاً الطرقات وخطوط سير السيارات، وما عادت كاسحات الثلج تستدرك الأمور، إذ كان الثلج ينهمر بغير انقطاع. «كان القوم لا يكادون يكتسحون الثلج حتى يعود من جديد» كما قال موظف البلدية في نيوجيرسي. وكان بعض المسافرين بالسيارات يقفون متسمِّرين على طرق السيارات، ولم يكن ثمة بدٌّ من إنقاذهم، وانتهت المسألة إلى حوادث جمّة، منها حوادث فادحة.

عاصفة القرن

وفي بوللوكسفيل، مثلاً، انقلب صهريج يحتوي على مادة الميثانول السامة السريعة الاشتعال، ولم يكن بدٌّ من إغلاق المنطقة إغلاقاً محكماً، وتعبئة وحدة مختصة من مشاة البحرية من القاعدة البحرية الجوية ذات الموقع القريب، قاعدة تشيري بوينْت.

كما أُغْلِقَت مطارات جمّة العدد، وأُلْغِي على وجه الإجمال، أكثر من ألف مطار، وتأثّر بذلك أيضاً ألان كيز، المرشح للرئاسة الأمريكية الذي كان يزمع السفر بالطائرة إلى نيوهامْبْشَيَر حيث تجري الانتخابات الأولية في الأسبوع التالي. وظل كيز محتجزاً في مطار ديتْرويْت، وكان مئات الألوف من البشر قد ظلوا من دون تيار كهربائي. ومات خمسة أشخاص على الأقل في كارولينا الشمالية والجنوبية، واختفت فتاة في ماساشوسيتس.

وقال راي بروك، مدير التعبئة لفرق كاسحات الثلج على طرقات السيارات في ولاية ڤيرمونت «قد تكون هذه عاصفة القرن».

الرئيس يعد بالمعونة

ووعد الرئيس بيل كلينتون برصد عدد من ملايين الدولارات لإغاثة الأسر الفقيرة التي ما عاد في وسعها أن تتحمل أعباء تدفئة منازلها، وألحق التصاعد الكبير في أسعار البترول الضرر الفادح بالكثير من الأسر المحتاجة، وكان بعضهم يواجه القرار الصعب، وهو: هل يريدون أن يتناولوا الغداء أم يريدون الاستدفاء.

وفي مقابل ذلك تجلّى السرور في مناطق التزلّج في نيو إنجلند التي لم تكن تلقت شيئاً من الثلج تقريباً حتى الآن. وقالت متحدثة باسم الإدارة في جبل سكيوريت ستراتون في ڤيرمونت: «لا يُظَنُّ أن هذا سوف ينقذ موسم التزلّج».

وأخيراً فقد كان هناك أيضاً أناس استطاعوا أن يخرجوا من العاصفة بجوانب إيجابية، ولم يأخذوه مأخذاً مفرطاً في المأساوية. ومثال ذلك أن بيتر نصّار، في براين مور، لم يُفَوِّت على نفسه، على الرغم من كتل الثلج، فرصة الذهاب إلى أقرب صندوق للبريد ليضع فيه بطاقة تهنئة بعيد الميلاد لأبيه، وقال: «الطقس يرغمنا جميعاً على أن نتخلَّص من التوتُّر».

العَماء في المطارات

وذات يوم بعد العاصفة الشتوية الهائلة في الولايات المتحدة التي غطت أجزاءاً شاسعة من الساحل الشرقي الأمريكي، ظل العَماء من بعد ذلك يطبع الصورة بطابعه. ولم تستطع المطارات الكبرى في الإقليم، مثل مطار نيويورك أو بوسطن، أو واشنطن أن تستأنف العمل من جديد في يوم الثلاثاء إلاً شيئاً فشيئاً، وكان ما يزال من غير الممكن بعدُ أن يتحدث المرء عن حركة مرور منتظمة للطيران. ولم يكن من الممكن تشغيل أعمال إزالة المخلّفات في المطارات وشرايين المرور الرئيسية على طول الساحل الشرقي، وفي حواضر الأقاليم إلاّ على نحو متعثّر، كما يسير المرء وهو يجرُّ قدميه جرّاً.

ولم يكن بدٌّ للآلاف من المسافرين أن يُمضوا ليلة أخرى في قاعات المطارات أو في الفنادق القريبة. وكان قد شطب، على الساحل الشرقي وحده، حسب تقارير وسائل الإعلام أكثر من 1500 رحلة طيران ـ أي حوالي

نصف الاتصالات بالطيران في يوم واحد، بسبب الثلج. ويقال إن عاصفة الشمال الأمريكي الثلجية هي من أثقل العواصف في هذا القرن، إذْ ذهبت بأرواح 50 إنساناً على الأقل، وكانت في بوسطن وواشنطن، أفدح عاصفة شتوية منذ نهاية السبعينات، إذ بلغ تساقط الثلج ما يصل إلى 70 سنتيمتراً خلال 24 ساعة وبلغ تراكم الثلوج ما يصل إلى المترين، ويقال إن موظفي الحكومة والملايين من تلاميذ المدارس في واشنطن وفي أماكن أخرى لبثوا في بيوتهم من جديد.

كما أُبْلِغ عن تأخر في البورصة في نيويورك مجدَّداً، بعد أن تمكّنت من «تسيير أعمال اضطراري» في يوم الإثنين مدة ثلاث ساعات. وبسبب عاصفة الشمال الأمريكي الشتوية حَسَب المراقبون، كما فعلوا في عاصفة الشتاء الثقيلة، في آذار 1993، حساباً لآثارٍ سلبية على النموّ الاقتصادي الأمريكي في الربع الأول من هذا العام، وتنبّأت هيئة المؤتمر في نيويورك، وهي مؤسسة من مؤسسات الاقتصاد الخاص، بنمو يبلغ، من حيث القيمة الفعلية، أقل من واحد بالمائة، عن المدة الواقعة بين كانون الثاني/يناير وآذار/مارس 1996.

الصقيع في ولاية الشمس

وحتى في فلوريدا، ولاية الشمس، هبطت درجات الحرارة في ليلة الثلاثاء، بفعل عامل الرياح هبوطاً شديداً تحت الصفر المئوية، وانتاب زارعي الحمضيات

الخوف على محصولهم في هذا العام. وإذا استمر البرد الصقيعي فمن الممكن أن تصل الخسائر في زراعة الحمضيات والخضار، وكذلك في زراعة الأزهار إلى ثلاثة مليارات من الدولارات، وكانت أنابيب التدفئة في البيوت الزجاجية قد انسدَّت من جراء الجليد.

الطلب على سيارات ذات محرك يدفع كل العجلات

أما السكان الذين كان يجري اطلاعهم على وضع الطقس وحالة المرور على مدار الساعة فظل قسم كبير منهم أيضاً في يوم الثلاثاء في البيت، وكان يُطْلَبُ من مالكي المركبات الخاصة ذات محرك الدفع الشامل أن ينقلوا الأطباء والأشخاص الآخرين من المستشفيات وإليها، وأعلنت حالة الطوارىء في ثماني ولايات. أما في بنسلفانيا فقد حُظِر المرور على السيارات الخصوصية في 47 من طرق المواصلات.

عَماءُ الثلج 1978 ـ 1979

وكان من حسن الحظ أن ألمانيا ظلت حتى الآن مصونة من عواصف الشتاء الثلجية على نحو ما يحدث في الولايات المتحدة، ومع ذلك فالذين هم أكبر سناً على الأقل يتذكرون جيداً عماءَ الثلج في الأيام الأخيرة من كانون الأول/ديسمبر 1978، بلا ريب.

وبدأت المسألة بِأَنْ بدأ طقس ذوبان الثلوج عنيفاً، وبالأُبهة البيضاء التي غَشِيَت الجمهورية بأسرها حتى بلغت مرتفعات الألب وانتهت بها إلى ذوبان الثلوج خلال أيام قلائل وكان الربيع قد انبثق في غمرة الشتاء بغتة بدرجات حرارة وصلت إلى الثانية عشرة.

المطر يتحول إلى جليد برّاق

ولكن ما لبث البرد الكبير أن نكص على عقبيه بعنفوان لا مثيل له: ففي الأيام الثلاثة الأخيرة من العام المنصرم تشكّل بادىء ذي بدء، فوق شمالي ألمانيا، أسوأ جهة من الثلج والجليد في القرن العشرين، وهبطت درجة الحراة حتى المساء، في شليزڤيج ـ هولشتاين إلى ما تحت نقطة التجمُّد، وفي الوقت ذاته هبت رياح مفاجئة من الشمال الشرقي تحوّلت خلال الليل إلى عاطفة جليدية. وانهمر مطر شديد من طبقات الجو الأعلى والألْطَفِ تجمَّد على الأرض خلال ثوان متحوّلاً إلى جليد برّاق، وحَوّل الشوارع إلى خطوط تزلُّج ملساء كالمرايا. وبعد ظهر التاسع والعشرين من كانون الأول كانت الجبهة الجليدية قد اندحرت إلى مستوى برلين وبريمن، وتحولت ألمانيا الشمالية إلى منطقة كوارث: إذ انتهت حركة المرور على الخطوط الحديدية، بسبب تجمُّد التحويلات، إلى التعطُّل الكامل تقريباً، ولم يكن بدٌّ للجيش الألماني أن يسخِّر المدرَّعات لإنقاذ المركبات التي ظلت راقدة، وكان ثمة أماكن جمَّة العدد معزولة

عن العالم الخارجي، وفي بعض الأجزاء انقطع الإمداد بالتيار الكهربائي وأوشكت الحياة العامة أن تنهار انهياراً شاملاً.

الغرق في الثلج

وأُضيف إلى ذلك أن عاصفة الشمال الشرقي كانت تعمل على تجميع كتل المياه الفائضة في مدن البلطيق، إيكَرْنْفيورد، وكيل ولوبيك، وعلى الرغم من أن خدمات الإغاثة كانت معبَّأة على مدار الساعة فقد تجمَّد عدد من الناس في قلب كتل الثلج الهائلة أو في العاصفة الجليدية. ولم يُعْثَر على بعض الضحايا إلاّ بعد ذلك بأسابيع، بعد أن كان ذوبان الثلج قد حرَّرهم من جديد.

وفي الساعة الباكرة من صباح عيد رأس السنة وصلت جبهة البرد أخيراً إلى جنوب غربي ألمانيا وجبال الألب، حيث أخذ ينتابها الوَهْنَ آخر الأمر.



لقد قرأت الآن النصّ الذي يحتوي على 1131 كلمة. فالرجاء أن تدوّن هنا الوقت المستغرَق في القراءة:

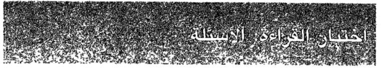
...... ثانية.

ولكي تقيس سرعتك الحالية في القراءة (بعدد الكلمات في الدقيقة)، تصرَّف على النحو التالي: إذا افترضنا أن مدة قراءتك للكلمات البالغ عددها 1131 هي في حدود 320 ثانية، فسوف تقرأ في الثانية الواحدة: 320/1131، حوالي 3,5 كلمة.

ونتيجة لذلك ستكون سرعتك في القراءة، مقدَّرةً بعدد الكلمات في الدقيقة: 3,5×60= 210 كلمة، وبهذه القيمة ستكون مطالعاً متمرِّساً بمعدَّل سرعة يبلغ (200 إلى 220 كد) (كد: كلمة في الدقيقة).

والرجاء أن تدوّن هنا سرعتك الفعلية في القراءة:

$$\frac{\text{1131 كلمة}}{\text{.... ثانية}} = \text{...........} \text{ كد}$$



والآن بات الأمر يتصل بسؤال: كم فهمت من النصّ. أرجو أن تجيب من أجل ذلك على الأسئلة التالية، من دون أنْ تُقَلِّب صفحات النصّ مرة أخرى:

1 ـ ما هو الاسم الأول لمورين، الباحث في الأرصاد الجوية؟

أ ـ جيري

ب ـ جيم

جـ ـ تيم

د ـ توم

2 ـ بأي سرعة انطلقت عاصفة الشمال الأمريكي الشتوية على الساحل الشرقي؟

أ ـ 50 كم/ساعة.

ب ـ 60 كم/ساعة

جـ ـ 70 كم/ساعة

د ـ 80 كم/ساعة

3 ـ ما هي (الولاية) الأكثر تضرُّراً؟

أ ـ ميريلاند.

ب ـ كارولينا الشمالية.

جـ ـ كارولينا الجنوبية.

د ـ ڤيرجينيا.

4 ـ بأي مبلغ قُدِّر الضرر الناجم عن إغلاق دوائر الحكومة؟

أ ـ 100 مليون دولار.

ب ـ 110 مليون دولار.

جـ ـ 120 مليون دولار.

د ـ 210 مليون دولار.

5 ـ ما هي الوحدة العسكرية التي أقبلت بعد كارثة الصهريج لبَذْلِ المعونة؟

أ ـ المظليّون.

ب ـ المشاة.

جـ ـ سلاح الجو.

د ـ مشاة البحرية.

6 ـ إلى أين كان مرشح الرئاسة آلان كيز يزمع السفر بالطائرة؟

أ ـ إلى ديترويت.

ب ـ إلى نيو هامبشاير.

جـ ـ إلى نيويورك.

د ـ إلى واشنطن.

7 ـ في أي ولاية افتُقِدت فتاة؟

أ ـ في ميريلاند.

ب ـ في ماساشوسِتْس.

جـ ـ في كارولينا الشمالية.

د ـ في كارولينا الجنوبية.

8 ـ ما الذي كان بيتر نصار يهدف إليه في زحفه خلال كتل الثلج؟

أ ـ البنك.

ب ـ صندوق البريد.

جـ ـ السوبر ماركت.

د ـ كشك الهاتف.

9 ـ متى هبَّ أسوأ عَماءٍ ثلجيّ وجليدي في القرن العشرين على ألمانيا؟

أ ـ في 1977/ 78.

ب ـ في 1978/ 79.

جـ ـ في 1987/ 88.

د ـ في 1988/ 89.

10 ـ متى وصلت الجبهة الباردة إلى جنوب غربيّ ألمانيا؟

أ ـ في 28 أيلول/ سبتمبر.

ب ـ في 29 كانون الأول/ ديسمبر.

جـ ـ في 30 كانون الأول/ ديسمبر.

د ـ في 1 كانون الثاني/ يناير.

اختبار القراءة: الأجوبة

1: جـ)	6: ب)
2: جـ)	7: ب)
3: ب)	8: ب)
4: جـ)	9: ب)
5: د)	10: د)

أَعْطِ لنفسك عشر علامات عن كل إجابة صحيحة (العلامة القصوى التي يمكن الوصول إليها 100).

100 ـ 90 ممتاز

80 ـ 70 جيد

60 ـ 50 مقبول

أين، ومتى، وكيف تقرأ؟

ما هي عادات القراءة التي اعْتَدْتها

هل أنت من أهل الغمغمة؟

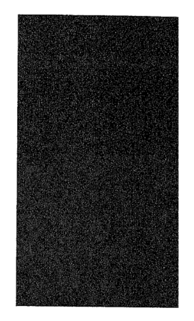


الشـــروط المُثلـــى

القراءة في الحاسوب الشخصي

ما يُسْعِفُ في القراءة

ما يَعوقُ في القراءة



ماذا تعني القراءة؟

عندما تستطيع القراءة، فانت ما زلت بعيداً عن أن تستطيع أن تقرأ.

الناس يتعلّمون القراءة بأساليب شتى، وترتكز طريقة التعليم على المنهج الصوتي: إذ يُعَلَّمَ الطفل حروف الهجاء أول الأمر، ثم يُعَلَّم تشكيل الكلمات، وفي مقابل ذلك فإن الطفل يتعلم، في إطار منهج النظر والنطق كيف يُلْحِق بالصور الكلمات الصحيحة العائدة إليها، ولا فرق بين أن يُمارَس في المدرسة هذا التصرُّف أو التصرُّف الآخر، فبمجرَّد أن يتبَيَّن الطفل الكلمات ويستطيع أن يقرأ قراءة صامتة، ينطلق، بحكم القاعدة، من منطلق أنه بات الآن يتمكَّن من القراءة. وفي هذه الحالة لا يعَدُّ هذا سوى البداية، ويقول البريطاني طوني بوزان: «بابا الدماغ»، إن تَرْكَ الطفل في هذه المرحلة إلى أن ينمو ويترعرع، يكاد يعني مثل ما يعنيه افتراضُنا أنه بمجرد أن يستطيع الطفل أن يحبو، تكون كل عملية الحركة قد اخُتِتمت!».

القراءة عملية متعددة الطبقات، تتضمن سبع خطوات:

1 ـ معرفة الحروف الأبجدية:

وتحدث قبل أن تبدأ القراءة الطبيعية.

2 ـ التمثُّل:

وهو عملية طبيعية، تعكس العين بها الضوء، وهذا العَكْس للضوء تتلقّاه العين وتتابع إيصاله إلى الدماغ عن طريق العصب البصري.

3 ـ الربط باتجاه الداخل (التفاهم القاعدي)

وهو يُدْخل كل أجزاء المعلومات المقروءة في علاقة بأجزائها المتلاحمة معها.

4 ـ الربط باتجاه الخارج:

وهو يدخل المعرفة الحاصلة حتى الآن في السياق الصحيح، وينشىء روابط صحيحة، ويحلِّل، ويقيِّم، ويختار، ويأخذ على ذلك ما يأخذ من المآخذ.

5 ـ التمسُّك بالمتحصِّل:

وهو التخزين المبدئي للمعلومات.

6 ـ الاستدعاء:

وهو المقدرة على استحضار المعلومات التي تم تخزينها، وأفضل ما يكون ذلك عند الحاجة إلى استعمالها.

7 ـ التواصل:

وهو الاستخدام الذي تُساقُ نحوه المعلومات، والتواصل يتضمن أشكالاً تصويرية مكتوبة ومنطوقة، وإبداعية، كما يتضمن أهم الوظائف البشرية: ألا وهي التفكير.

هكذا تحقق شروط القراءة المُثلى

أَمِّنْ جَوّاً يضمن لك الشعور بالارتياح فانت لا تستطيع أن تقرأ بسرعة وبدرجة عالية من الفهم، إلاّ عندما يكون كل شيء على ما يرام.

الظروف الخارجية تكون عند بعضهم من قبيل الرياح غير المستحبَّة أو الطريق المنحدر التالف، وتكون عند الآخرين من قبيل الإصابات والجروح أو الضغط العصبي المفرط، وعندما ينتاب الرياضيين العجز في حالة المباريات الكبرى تكون الأسباب حاضرة بين أيديهم بسرعة. أَهُوَ تَمَحُّل الأعذار لكل شيء؟ كلاّ، لأن المسألة تتوقف بالفعل إلى حد بعيد على مسألة أن يكون الرياضي بلغ النقطة س على وجه الدقة، وأن يستطيع استحضار مقدرته على الأداء. وهذا يقتضي أكثر بكثير من مجرد التدريب الهادف، ونسبة من الحظ، فلا بدَّ أن يكون كل شيء على ما يرام بالفعل، وبمنتهى الدقة: الشكل اليومي، والصحة، ونضارة البدن وصفاء الذهن ومكان المباريات الأمثل، . . .

والحال كذلك بالنسبة للقراءة، فإذا كنت تعاني، مثلاً، من حالة برد شديدة، أو تكون قد خلَّفت وراءك يوماً ينطوي على ست عشرة ساعة عمل، فأفضل ما تصنعه أن تنفض يديك من الجرائد والكتب. ففي أمثال هذه الظروف السلبية لا يخرج المرء بالكثير على أية حال،

وإذا كنت تشعر، في مقابل ذلك، بالارتياح، ويتوافر لك، فوق ذلك، البيئة المناسبة من أجل كتاب جيد أو مجلة ممتعة، فسوف تتولاك الدهشة: من السرعة العالية في قراءتك، ومن درجة فهمك العالية.

المحيط:

لا فرق بين أن تكون في البيت أم في المكتب ـ جهِّز هناك مكانك للقراءة، بحيث تستطيع أن تشعر هناك بالارتياح: وليكن مشرقاً، فسيحاً، مُسْتَحبّاً مغرياً، هادئاً!.

الضوء:

إنك تصل إلى أفضل إنجازاتك في حقل المطالعة في حالة توافر ضوء النهار. فلتقعد بالقرب من نافذة، بحيث يسقط الضوء على مادة مطالعتك من دون أن يخلِّف ظلاً، ولتنتبه، في حالة الضوء المصطنع إلى وجود ضوء ساطع كاف ولا يكون معه بَهْرٌ للعيون، ولتوقد، إلى جانب مصباح منصة الكتابة أو مصباح القراءة، الإضاءةُ الخاصة بالسقف أيضاً.

وضعية الجسم:

لتكن جلستك منتصبة القامة، وأفضل ما تكون على مقعد أو كرسي لا هو بالمفرط في القسوة ولا هو بالمفرط في اللعين، وله مِسْند ظهر مستقيم، وفي الحالة المثالية تتراوح المسافة بين عينينك والنص بين 25 و35 سنتيمتراً.

الـوقـت:

هناك أناس يقال لهم أهل النهار وأناس يقال لهم أهل الليل، فبينما يكون بعضهم منذ الساعة السادسة صباحاً مشغول الوقت كله بالجولات، لا يصل الآخرون إلى أفضل حالاتهم إلاّ في المساء، وإذا لم تكن مرتبطاً بأوقات مطالعة محدَّدة على أساس مهنتك، أو ظروف خارجية أخرى، فلتشرع ذات مرة في التجربة التالية: اقرأ، في ساعات متباينة قدر الإمكان، واكتشف عن طريق الاختبار متى تكون مقدرتك على التركيز والاستيعاب في ذروتها.

عشر تنبيهات عملية في صدد القراءة

1 ـ لا تستطيع أن تقرأ مع التركيز إلاّ عندما تكون في حالة توازن من الناحيتين، الجسدية والنفسية، فالمشكلات التي تخطر ببالك على الدوام، تصرفك عن التركيز، شأن أشكال التوعُّك.

2 ـ لا تسمح لشيء، أو لأحد، أن يخرجاك من حالة الهدوء والراحة، أغلق التلفاز والمذياع، وجهاز الإجابة الخاص بالهاتف، وضع على الباب لوحة عليها عبارة «الرجاء عدم الإزعاج»، والحجرات التي يصخب فيها الأطفال وتثور ثائرتهم، والمكاتب المؤلفة من قاعات كبيرة، أماكن غير مناسبة للقراءة.

3 ـ الأوراق والنصوص المرتَّبة تبعاً للغرض ترفع من مستوى دافع القراءة عندك، وعندما تضطر دائماً إلى البحث عن شيء ما فسرعان ما تفقِدُ المتعة.

4 ـ أشكال التعارض المفرط تصرف المرء عن القراءة، وفضلاً عن ذلك فإن عينيك سرعان ما ينتابهما التعب، عندما تضطر، على الدوام، إلى الملاءمة بين أحوال الضوء المتباينة، ولذلك لا ينبغي أن تكون الحجرة أكثر ظلمة من مكان مطالعتك إلاّ بقدر غير جوهري.

5 ـ أبعد كل الأشياء التي تتحرك ويمكنها أن تكدِّر صَفْوَ انتباهك، عن مجال رؤيتك: كالساعات ذات المنبِّه والدقّات، والشموع التي يتراقص لَهَبُها، والذباب الذي يَطِنُّ في الآذان. . .

6 ـ لا تقرأ أبداً وأنت في حالة الرُّقاد، فهذا الوضع غير مريح، ويقلل من التركيز، والكتب والجرائد ليست وسائل منوِّمة!.

7 ـ لا تضع نَصَّك منبسطاً على المنصّة، بل مائلاً بعض الميل، لكي تنشأ زاوية يسيرة. فالقراءة مع انحناء الظهر تجهد كثيراً.

8 ـ حتى النظارات الجيدة جداً تلتهم 15٪ من النور، ولذلك يحتاج أهل النظارات، بناءً على ذلك إلى إضاءة أكثر سطوعاً.

9 ـ اطْرِفْ بعينيك كثيراً.

10 ـ توقَّف عن القراءة من حين إلى آخر، ومارس بعض التمارين الرياضية العينية.

القراءة في الحاسوب:
فصل خصوصي تماماً

كان من يتحدث، حتى نهاية القرن العشرين، عن القراءة، يقصد بها، على سبيل الحَصْر، قراءة الورق المطبوع، ومع ذلك فقد دخلت الحواسيب كل مجالات العمل (تقريباً)، وفي الكثير من الإدارات: وتحول جهاز الحاسوب (الشخصي) إلى وسيلةٍ من وسائلِ الإعلامِ صالحةٍ للحياة اليومية.

وبذلك تمّ أيضاً إدخال ثورة في إمكانيات تأمين المعلومات. وها هي ذي صحائف الشبكة العالمية، وبنوك المعلومات والأخبار المدرجة على شبكة الحاسوب تنافس الكتاب والجريدة القديمة الطيبة منافسة شديدة، ولا سيما في حالة الجيل الجديد (ولكن ليس في حالة الجيل الجديد وحده) وهذا تطوُّر يحمل معه بالطبع أيضاً تغيُّراً في السلوك الخاص بالمطالعة وفي العادات المتعلقة بالمطالعة، غير أنه ينطوي في الوقت ذاته على أخطار، فعلى قدر ما يبدو التعامل مع الحاسوب سهلاً يمكن للمشكلات الصحية التي يمكن أن يسببها، أن تكون فادحة. ومثال ذلك أن بحثاً صادراً عن معهد صحة العمل والصحة الاجتماعية في كارلسروهة أسفر عن النتائج التالية

الباعثة للشعور بالصدمة:

لم يوجد، من بين أماكن العمل المرتبطة بالشاشة، البالغ عددها 14000 إلاّ ثمانية بالمائة على ما يرام - بينما أثبت الباقي أنه مضر بالصحة ببساطة، وعلى نحو مؤثِّر، فاجع.

ولهذا السبب ينبغي لك أن تستعرض لائحة التفقُّد التالية قبل أن تقعد للقراءة وSurfen في حاسوبك، لأنك تستطيع، بمراعاة بعض القواعد الأساسية أن تخفف العبء عن عينيك على نحو ملموس.

الشاشة:

تتراوح المسافة المثلى بين عينيك والراصد في حدود 50 سنتيمتراً على الأقل، حيث يوجد السطر الأعلى في النص على مستوى ارتفاع العين.

انتبه إلى الأجهزة الخالية من مانع البَهْر والزَّغْلَلَة (اعتباراً من تردُّد للصورة يبلغ 75 هيرتز).

ولا بدَّ أن يكون من السهل ضبط درجة السطوع وأشكال التعارض أو التضاد لكي تستطيع أن تكيِّف شاشتك في كل وقت مع الضوء المتبدِّل.

وتعدّ الكتابة السوداء على الأرضية البيضاء هي الأكثر قابلية للتحمُّل بالنسبة العين، ويجب أن يبلغ حجم الكتاب على الشاشة 3 مم (10 نقاط) على الأقل.

الإضـاءة:

في الحالة المثالية يكون مكان عمل الحاسوب لشخص متوازن الإضاءة وشاشة الحاسوب الشخصي منصوب بحيث يكون اتجاه بصرك موازياً للنافذة.

وإذا أحدثت النافذة مع ذلك انعكاسات مشوشة فعليك بتخفيض أعواد الأباجور، وفي حالة الظلمة إلى جانب مصباح منصة الكتابة يترتب عليك إيقاد ضوء الحجرة أيضاً، وإلاّ لم يكن لعينيك بُدٌّ أن تتلاءما على الدوام مع أحوال ضوء متباينة ويجب الإقلال ما أمكن، من حجب الإضاءة السقفية عندما تكون موضوعة فوق الشاشة مباشرة أو وراءها قليلاً.

وضعية الجسم:

اجلس منتصب القامة، لأن هذا يخفف العبء عن العمود الفقري.

وعليك بتبديل وضعية الجلوس بصورة منتظمة ولذلك ينبغي أن يُزَوّد كرسيّ منصة الكتابة بمسند ظهر مَرن يتلاءم مع الجسم ويكون مأموناً من الانقلاب. انتبه إلى الزاوية اليمنى، سواء بين العضد والزند، أو بين الفخذ والساق.

ومن المهم بالنسبة للعامل على منصة الكتابة أن ينهض قائماً في أثناء ذلك كثيراً ويعدو بضعة أمتار.

لوحة الأزرار:

ينبغي أن تنصب لوحة المفاتيح منفصلة عن الشاشة وأن تستقر في مكانها راسخة، ولا يجوز أن تنزلق فوق المنصة في هذا الاتجاه أو ذاك.

انتبه إلى وجوب أن تتوافر لديك مساحة خالية كافية لكي تستطيع أن تسند كُلْوَة كفك على المنصة.

الـفـأرة:

عندما يكون للفأرة شكل ينسجم مع اليد وسلك طويل بالقدر الكافي فقد انتقيت «الحيوان الصغير» المناسب، لأن العمل بالفأرة ست ساعات يُحَمِّل السبّابة من التعب ما يماثل ما تتحمَّله الساقان في مشي على الأقدام مسافة 40 كيلومتر.

منصة الكتابة:

انتبه إلى الحجم الكافي، والحد الأدنى 160 سم طولاً و80 سم عرضاً. وحافظ على وسائل العمل التي تحتاجها قريبة من متناول يدك، وابعد الأشياء الزائدة عن الحاجة، مثل فناجين القهوة الفارغة وأكداس المجلات.

الرياضة التعويضية:

مُدِّدْ ذراعيك دائماً، من جديد، إلى الأعلى وإلى الوراء، وبذلك تُمَرِّن ظهرك وعنقك.

اتخذ لنفسك فترات توقُّف من أجل الرأس، وغادر مكان العمل بضع دقائق.

ولا تنس أن تَطْرِفَ بعينيك.

عادات المطالعة الحسنة والسيئة

المواد المساعدة في المطالعة

حاذر من الحكم المسبق القائل إن أولئك الذين يستخدمون إصبعهم أثناء القراءة أغبياء بصورة آلية.

لقد لاحظت طفلاً يتعلم القراءة؟ إنه يضع إصبعه بدقة تحت الحروف أو الكلمات التي يقرأها الآن، فلماذا؟ لأن الطفل يرفع، بهذه الوسيلةِ المُساعِدَةِ درجةَ تركيزه وانتباهه. وكذلك يستخدم معظم الكبار إصبعاً أو قلماً أو مسطرة عندما يبحثون عن رقم في دليل هاتف أو عن كلمة في قاموس ولكننا أقلعنا عن هذا النوع من الوسائل المساعدة البصرية، لأن منظر الناس الذين يستخدمون إصبعهم في القراءة يبعث لدينا تداعيات سلبية: تلاميذ مدرسة ابتدائية، وتهجئة، ونقص في الذكاء...

وهذا باطل بطلاناً مطلقاً، ذلك لأن العين البشرية كُتِبَ عليها، على وجه الخصوص، أن تتابع الحركات البصرية ويضاف إلى ذلك أن الوسائل التي تساعد على القراءة وتخفِّض الجهد المبذول من قبل العين إلى الحد الأدنى، ولذلك تستطيع بهذه الوسائل المساعدة أن تقرأ قراءة أسرع مع فهم لا يقلُّ جودة. وما من شك في أن من الأفضل أن تستخدم، بدلاً من الإصبع وقلم رصاص، أو عوداً يُتَّخذ للأكل، أو إبرة تريكو، لأن هذه الأشياء لا

تحجب منك مجال النظر إلى النصّ.

وأكثر الأشياء فعالية أن تستخدم الوسيلة المساعدة بأن تتوقف تحت سطرٍ ما وتتحرك في المجال الأوسط من الصفحة حركة انسيابية نحو الأسفل.

التهجئة

والتهجئة أيضاً تساند المتعلم البسيط الحروف الهجاء مثلما تسانده السبابة في تعلُّم القراءة ولكن، على النقيض من الوسائل المساعدة على القراءة، لا ينبغي لك، بحكم كونك كبيراً، أن تلجأ إلى هذه الطريقة بعدُ.

ذلك لأن هذا الأسلوب في القراءة يهدر الوقت كثيراً من ناحية، إذ يجب عليك أن تستوعب كل الحروف استيعابك لصورة واحدة قائمة بذاتها، لكي تشكِّل منها بعد ذلك كلمة، ومن ناحية أخرى فإن التهجئة تجعل الفهم الإجمالي صعباً جداً.

فإذا كان لك مِران على القراءة إلى حد ما، كان في وسعك أن تتخلى عن التهجئة من دون مشكلات، وعندئذٍ سيكفيك فقرة جزئية من النص لتشكِّل منها كُلاًّ، وأمثلة ذلك أن أجزاء الكلمة M th de و B ch st be تدعك تعرف بسهولة بلا ريب أن هذه الأجزاء تكمن وراءها الكلمتان: Buchstabe, Methode بلا ريب.

القراءة كلمةً كلمة.

تصوَّر أنك ترى فيلماً كاملاً في عرض بالحركة البطيئة، ولئن كان هذا في البداية، ومن حيث المشاهد المنفردة،

ملاحظة على الهامش: وسِّعْ مجال بصرك إلى الحجم الطبيعي! النظرة تفيد أكثر مما تفيدُ ألف كلمة: لماذا تعوقك الضبط بالحركات عن القراءة السريعة، ومع ذلك فالضبط الجزئي لا يفعل ذلك.

كلٌ على حدة، جذّاباً، فلا ريب في أنه سيغدو مملاً بعد هنيهة. ولمّا كان دماغك قد استنفد قدرته على التحمُّل، فهو يتوقَّف عن العمل ولا يعود يفهم شيئاً وينتابه التعب.

والحال كذلك أيضاً في حالة القراءة كلمةً كلمة، فعلى الأغلب لا تتضمَّن الكلمة إلاّ قليلاً من المضمون الذي ينطوي على المعلومات، ولا ينجمُ سياق له معنى إلاّ من خلال العلاقةِ المتبادلة مع كلمات أخرى، وعندها تزداد سهولة فهم المقروء.

وذلك أن القارىء القليل الميزان سوف يقسِّم، مثلاً، الجملة التالية إلى عدد جَمٍّ من مجموعات الكلمات:

«لئن كان/ ما زال من الممكن/ قبل مائتين وخمسين عاماً/ بالقياس إلى امرىء/ من أنصاف المثقفين/ أن يحيط بكامل طيف المعلومات/ بنظرة شاملة/ فإن هذا يمثِّل/ حتى في هذه الأيام/ بالنسبة لأكبر العبقريات/ مسألة تضاهي عملية/ تربيع الدائرة/ أي معضلة تستعصي على الحل!/ ومن أجل ذلك». وفي مقابل ذلك فالقارئ المدرَّب يخرج من هذه بقدر من حالات الانقطاع أقلَّ من هذا.

«لئن كان ما زال من الممكن/ قبل مائتين وخمسين عاماً/ بالنسبة إلى امرىء من أنصاف المثقفين/ أن يحيط بكامل طيف المعلومات بنظرة شاملة/ فإن هذا يمثل حتى في هذه الأيام بالنسبة لأكبر العبقريات/ مسألة مثل تربيع الدائرة» أَتُراكَ تعتقد أنك ما زلت غير قادر على تشكيل مجموعاتٍ كبيرة من الكلمات؟ أنت قادر على ذلك

بالطبع، وذلك أن عينيك آخر الأمر تتمتعان بمقدرة لا تكاد تصدَّق: فبهذه الطريقة لا تؤدي الخدمة سوى 20 بالمائة من المائتين وستين مليوناً من مستقبلات الضوء في البشرة الشبكية الخاصة بطاقة الرؤية المباشرة أو المركزية، ولنقل أو فلنكتب، في مقابل ذلك 80 بالمائة، أي 208 مليون من مستقبلات الضوء التي تختص بطاقة الرؤية المحيطية أو الهامشية.

وذلك أنه يوجد تحت تصرفك مجال رؤية أكبر إلى حد بعيد مما تعتقد على الأرجح وهذا المجال يكفي عند بعض الناس لمدى يمتد في حالة نشر المرء ذراعية، من رؤوس أصابع اليد الواحدة إلى رؤوس أصابع الأخرى. وكلما قصرت المسافة المؤدية إلى شيء ما صَغُر مدى الرؤية، وإذا طبقنا هذا على المقدرة على القراءة فهو يعني أنك عندما تنظر إلى كلمة من مسافة 30 سنتيمتراً، لا تدرك نظرتك هذه الكلمة فحسب، بل تدرك مساحة دائرية يبلغ قطرها عشرة سنتيمتراً حواليها.

أما كيف تستطيع أن تُطَبِّع حقل رؤيتك وتوسِّعه، فذلك ما تطَّلع عليه في تمرين في نهاية هذا الفصل.

الضبط بالحركات.

وهذه الطريقة أيضاً تكبح سرعة القراءة بدرجة بالغة، وذلك أنه في حالة الضبط بالحركات يزداد النص أو يقلّ وضوحاً عندما يُقْرأ مع الوسائل الكلامية، والشفتان واللسان والحبال الصوتية لا يقارِبْن في سرعتهن سرعة العين والدماغ ولو مجرَّد مقاربة.

وهذا ما يوضحه المثال التالي: انظر من النافذة، ثم أغمض عينيك، ثم ابْهَرْهُما بعد ذلك لحظة وجيزة بفتحهما. وفي هذه اللحظة تدرك وتعالج قدراً كبيراً من الأمور. إنه قدر أكبر كثيراً مما كان في وسعك أن تعبِّر عنه بالكلمات ضمن الفترة الزمنية ذاتها.

ويمكنك أن تتجنَّب الضبط بالحركات بأن تضع قطعة صغيرة من الورق بين شفتيك أو تلوك علكة.

الضبط الجزئي بالحركات:

الإنسان حيوان يجنح إلى الغمغمة بطبيعته، إذ يتحدث أثناء القراءة، وفي هذه الحالة وعلى النقيض مما يكون في حالة الضبط بالحركات، لا تكون الغمغمة بالوسائل الصوتية بل تتم بغير صوت، في الذهن. أما مسألة هل تعوق هذه العادة سرعة القراءة أم لا فتلك مسألة تختلف فيها العقول، إذْ يُنْظَر إلى الضبط الجزئي بالحركات في كثير من كتب القراءة السريعة ومناهجها على أنه عائق لا بُدَّ من التغلُّب عليه، لأن مشاركة الذهن في الحديث تستغرق من الوقت، فيما يقال، مثلما تستغرقه المشاركة الفعلية في الحديث، وفضلاً عن ذلك فهي تسدُّ باب العمل أمام الدماغ. وثمة آخرون من معلمي القراءة السريعة، مثل طوني بوزان يرون في الضبط الجزئي بالحركات، بدورهم، أمراً لا مناص منه.

وأَوَّلُ ذلك أنه يورد تشكيلة الكلمات التي تطبعها العينان على بشرة الشبكية، في تسلسل لغوي، وثانية، أن هذه

العادة، لا تمثل، فيما يقال، عائقاً في طريق القراءة ما دام الدماغ مستعداً لأن يضبط بالحركات، ضبطاً جزئياً، ما يصل إلى 2000 كلمة في الدقيقة، والثالث أنه يقال إنه يكاد يكون من المستحيل إلغاء هذه العادة بصورة كاملة، ولذلك لاينبغي لك بحال من الأحوال أن تُفْرِط في تعريض نفسك للضغط لإلغاء الضبط الجزئي بالحركات فمن الممكن أن يفضي هذا إلى تثبيط همتك في العادة، وسرعان ما تفقد المتعة في المطالعة.

القراءة البطيئة.

ربما تعرف مشكلة قيادة السيارة، عندما تكون في الطريق، ببطء، كثيراً ما تنطلق دونما تركيز، وسائق السيارة ينظر في المنطقة حواليه، إلى البشر، ولا يلتفت إلى حركة المرور إلاّ التفاتاً هامشياً.

وعلى هذا النحو تسير الأمور في حالة المطالعة. فعليك بالقيام بالاختبار التالي: اقرأ صفحة، متعمَّداً أن تكون سرعتك أبطأ كثيراً من الحد الطبيعي. ولما كان دماغك لا يُطْلَب منه الكثير فإن أفكارك تشرد هنا وهناك، والحق أنك لاحظت النص بعينيك، غير أنك لم تدركه، أي أنك لا تقرأ قراءة مركَّزة إلاّ عندما تقرأ بسرعة، ولا تستطيع أن تفهم النص أيضاً حق الفهم إلاّ بالقراءة المركَّزة.

فكيف تستطيع أن تقلع عن عادة القراءة البطيئة؟ لا تستطيع ذلك إلاّ بأن لا تعطي دماغك وقتاً ليهتم فيه بأمور أخرى. وقبل أن تشرع في القراءة ينبغي لك، من أجل ذلك أن تبرمج نفسك على السرعة.

وتستطيع أن تُصَعِّد اهتمامك بنصٍّ من النصوص، عندما تفكر قبل القراءة فيما يمكنك أن تقوله بصدد هذا الموضوع. وثمة إشارة أخرى: حاول دائماً أن تتبع فكرة المؤلف، ولتكن مهتماً بأطروحاته، وعليك بملازمة جوهر الموضوع دائماً! وأفضل ما تصل به إلى هذا أن تتصوَّر الأحداث التي يجري وصفها في النص تصوُّراً محسوساً مجسَّداً.

عمليات النكوص أو الارتداد إلى الوراء.

يُفْهم من كلمة النكوص الرجوع المتواصل إلى الوراء، إلى كلمات وجمل وفقرات لاعتقاد المرء أنه لم يفهمها مطلقاً أو لم يفهمها على الوجه الصحيح.

وكما سبق أن أشرنا في الفصل الثاني فإن هذه العادة تكلفك الكثير جداً من الوقت. والسبب: هو أنك، في حالة النكوص تمضي ثلاث خطوات إلى الأمام، ثم ترجع إلى الوراء بعدها على الفور خطوتين من جديد، ذلك لأنك تزيد من عدد عمليات تثبيت النظر في كل صفحة وتُبَطِّىء من جرّاء ذلك عملية القراءة، ولكن هذا غير ضروري أبداً، لأن عمليات النكوص قلَّما تزيد من القدرة على فهم النص، وهذا ما قررته الدراسات الخاصة بالقراءة: إذ تفيد أن فهم شخوص الاختبار الذي كان فريق منهم، فيه، يقرأ مع عمليات نكوص وكان فريق آخر يتخلى عن ذلك عامداً، لم يختلف بعضه عن بعض إلاّ قليلاً.

والنتيجة هي أن عملية النكوص عادة حمقاء لا تمت بصلة

إلى الفهم إلاّ من حيث الظاهر فحسب، والأحرى أن النكوص المتواصل، والعودة إلى الكلمات والجمل والفقرات إنما هي نتيجة لنقص الفهم.

وفضلاً عن ذلك فإن النكوص يمت بصلة وثيقة للغاية إلى عادة القراءة البطيئة وغير المُرَكَّزة: والحق أن عيناك تتلمَّسان النص، ولكن دماغك ما يفتأ ينتابه الشرود المرة بعد الأخرى والنتيجة أنه لا يستوعب المقروء استيعاباً صحيحاً.

ولكن كيف تستطيع أن تلغي عمليات النكوص؟ **أَوَّلاً**: عندما تتجنب، عن وعي وقصد، العودة إلى مواضع من النصّ، حتى وإن لم تكن فهمت شيئاً معيّناً في الظاهر على وجهه الصحيح.

ثانياً: بأن تُلِح، عن وعي، على موضوع السرعة، وتحاول في هذا الصدد أن تحافظ على إيقاع منتظم متوازن لحركات عينيك، حتى وإن كان فهمك في البداية لا يستطيع أن يجاري سرعة القراءة.

وفضلاً عن ذلك فإنك تجد في نهاية هذا الفصل بعض التمارين المضادة للنكوص.

عادات القراءة: تمارين

[illegible]

استعرض سلسلة بعد سلسلة، وغَطِّ كل زوج من الكلمات يقع على مدى نحو عشرة سنتيمترات، ببطاقة أوَّلاً، ثم اكشف عنه لحظة وجيزة، ثم غطِّه من جديد. هل تستطيع أن تعرف الكلمتين؟

الدانيمارك	ناقلة نفط
بحر البلطيق	البيئة
تاريخ	سفينة شحن
يوم الخميس	الليل
السفينة	زيت الوقود
بساط الزيت	كيلومتر
رياح	مياه السواحل
البحر	بعد الظهر
السبب	اصطدام
ميل بحري	عجز
شبه جزيرة	متر مربع
ثقب	الجدار الخارجي
راية	كوكسهافن
السلطة	التلوُّث
وزير الداخلية	المدير
مكافحة	جزيرة

تدريب مضاد للنكوص

الرجاء قراءة كل سطر، يتألف من ثلاثة مفاهيم، بسرعة وتركيز، وكل سلسلة تتألف من إفادة ومفهومين مُرَقَّمين بالرقم (1) و(2)، ثم اكتب بعد ذلك في كل سلسلة، الرقم الذي يناسب الإفادة المعنيّة، على صفحة من الورق.

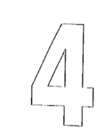
تواضع	قنوع (1)	(2)
حفلة	يكسب (1)	يخسر (2)
مُبَلَّل (1)	**مطر**	جاف (2)
يشرب (1)	**مُهَلّبية**	يأكل (2)
تَقَنيّ (1)	طبيعي (2)	**حاسوب**
يتعلم (1)	يلعب (2)	**مدرسة**
صغير	عملاق (1)	قزم (2)
يعذب	سرور (1)	غَمّ
عين (1)	**يرى**	أذن (2)
خزانة (1)	**يجلس**	كرسي (2)
ثلج (1)	شمس	**يَغْرَق**
مرتفع (1)	خفيض (2)	**يزمجر**
قبطان	سفينة (1)	ورشة (2)
جبل	سهل (1)	الألب (2)

الحلول: 1 ـ 1 ـ 1 ـ 2 ـ 1 ـ 1 ـ 2 ـ 2 ـ 1 ـ 2 ـ 2 ـ 1 ـ 1 ـ 2.

هل يمكن صرفُ نظرك إلى أمر آخر بسهولة؟

هل تحتاج إلى الكثير من الوقت حتى بالنسبة للنصوص الوجيزة؟

ألا تعلم، في كثير من الأحيان، ما قرأت؟

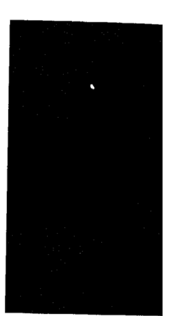


التركيز فَنّ، وليس بفن

اقرأ بموجب خطة

حَرّرْ ذهنك

صَعّدْ دوافعك



هكذا تُصَعدُ مقدرتك على التركيز

هل انتَ من الذين يستيقظون في ساعة مبكرة، أم أنت من أهل الليل؟

المقدرة على التركيز تتوقف على عوامل كثيرة

«بالقراءة يتوصَّل الإنسان في الوقت نفسه إلى سلوك خصوصيّ لا يستنفد كل ما في وسعه في المقدرة على القعود ساكناً. فالتحكُّم في النفس وتَمالُكُها يمثِّل تحدِّياً، لا بالنسبة للجسم فحسب، بل بالنسبة للعقل أيضاً»، كما يكتب نيل بوستمن، من مؤسسة غورو الإعلامية ومؤلف الكتب الأكثر رواجاً، في كتابه:

«تلاشي الطفولة»، ولا بد للقارىء أن يتعلّم كيف يتصرف بالتفكير والتحليل، ولا بد له أن يأخذ نفسه بالصبر والاستعداد للاستيعاب. وجملة القول إنه لا بدّ لك من التركيز لأنك إذا سمحت لنفسك بأن يصرفها عن التفكير ما يصرفها فقدت طاقتك واحتجت إلى مزيد من الوقت للقراءة وخرجت بفهم أقلّ. ومَنْ يتمكن من فن المقدرة على التركيز الشامل يمكنه أن يتعمَّق في القراءة إلى الحدّ الذي يجعله لا يعود يسمع أو يرى شيئاً مما يحدث حوله.

وقد كان توماس جيفرسون بهذه الطريقة عبقرياً من عباقرة التركيز، وكان رئيس الولايات المتحدة السابق يقسِّم مادة مطالعته بموجب خطة عمل دقيقة لم يكن يحيد عنها أبداً ويصوغ لكل موضوع أهدافه الخاصة.



لمّا كانت المقدرة على التركيز ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة الجسدية والنفسية فمن الواجب عليك أن تفكر في بعض الأمور الأساسية:

1 ـ انتبه إلى النوم الكافي.

2 ـ أمّن لنفسك فترات راحة تدع نفسك فيها تروح وتجيء وتفعل ما يحلو لها، فأمثال هذه الحوافز تعود عليك بدافع جديد.

3 ـ كُلْ طعاماً صحياً، واشرب ما يكفي، وتحرَّكْ كثيراً.

4 ـ انتبه إلى توافر ما يكفي من الهواء الطلق وأحوال النور الحسنة.

5 ـ القعود المثالي يحول دون حدوث أشكال التوتُّر.

6 ـ اتخذ إجراءات لكيلا يزعجك شيء أو أحد من الناس.

7 ـ أبعد كل الأشياء التي تصرف الانتباه أو تشغله، كالصور اللائقة للنظر، عن مجال رؤيتك.

8 ـ اختبر نفسك لترى هل تساعدك موسيقى الخلفية الهادئة.

9 ـ جرب توجيهات مختلفة، فبعض الناس يستطيعون التركيز أفضل ما يستطيعونه في الصباح الباكر، وثمة آخرون يكونون في الليل مستعدين للاستيعاب على وجه الخصوص، فلتأخذ في حسبانك أنه ما من إنسان يكون في الحالة نفسها دائماً.

العوامل التي تشجع على التركيز

1. فترات التوقف اللازمة والمنتظمة

إن الأكداس المتراكمة من الكتب والجرائد والمجلات غير المقروءة تحدث أثراً مثبّطاً للهمة. فلتقرأ بموجب خطة، ولتنجز مادتك فصلاً فصلاً، ودوِّن ملاحظاتك.

خَزِّنْ فيما بين فترات القراءة، طاقةً، مرةً بعد أخرى، ولكن لا تؤخّر ذلك، فلا تفعلُه إلاّ بعد أن تكون قواك قد استنفدت تماماً، وأفضل ما تفعله أن تضع جهاز توقيت مُبَرْمَج أو جهاز تخطيط إلكتروني بحيث يتم تذكيرك بذلك كل 45 دقيقة أو 60 دقيقة، وإلاّ فسيكون هناك خطر يتمثل في احتمال تجاوزك للحدود وتعطّل انطلاقك بنفسك من جرّاء هذا، ومن المهم أن تملأ فترات التوقف بغير الأنشطة التي تحتاج من أجلها مجدَّداً إلى التركيز. أي أنّ إطلالك من النافذة خير من النظر في التلفاز كما أن تمارين الحركة والتنفس يُعدّان ملائمين ملاءمة ممتازة لتقوية التركيز.

2 ـ الاهتمام:

ما من شك أنه سبق لك أن افتُتِنت ذات مرة بكتاب مشوّق أو قصة جذابة إلى حدّ بلغ منه أنك ما عدت تلاحظ شيئاً آخر من حولك، ومن هنا يتبَيّن لك: أن الاهتمام مسألة تتوقف على الإرادة الطيبة وعلى موقفك الداخلي (في قرارة نفسك).

3 ـ واجبات العلم التي يمكن الإحاطة بها بنظرة شاملة

المهمات المفرطة في الضخامة، والتي لا يمكن الإحاطة بها بنظرة شاملة تحدث أثراً مثبطاً للهمم، وإنما يكون عملك فعّالاً ومركّزاً عندما تُجَزّىء مادة مطالعتك إلى أجزاء صغيرة متفرّقة كالفصول. فلتتخذ لنفسك خطة، وأنجز الخطوات بعضها إثر بعض، ولتعلّق المادة التي تمّ الفراغ منها، وبذلك تحتفظ بالنظرة الشاملة وترى في الوقت ذاته ألوان نجاحك.

4 ـ تقنيات العمل التي تشجّع على التركيز:

ربما كان في وسعك أن تنتبه إلى فقرات من النص لها أهميتها انتباهاً أفضل إذا أشرتَ إليها بخطٍ بقلم فوسفوريّ وَهّاج وربما أسعفك أيضاً، أكثرَ من ذلك، أن تدوّن أهمّ المعلومات في النص على مطابقة صغيرة من بطاقات الفهرس، وأن ترسم الصور اللازمة من أجلها، وسوف تطّلع على المزيد حول هذه الطريقة، التي يقال لها «رسم خريطة الذهن «Mind mapping»، في الفصل السادس.

الحذر من المواد المنبّهة

يجب عليك أن تتعامل مع المواد المنبهة، مثل القهوة، تعاملاً حذراً ـ والحق أن أمثال هذه المواد يمكنها أن تصعّد انتباهك وتركيزك على المدى القصير، غير أنها سرعان ما تهبط بهما من جديد، ويضاف إلى ذلك أن القهوة تسحب الماء من جسمك، على أن النظام الصحي للسوائل في الجسم له أهميته في التركيز عندك.

مـــا يقتل التركيـــز

هل تشرد أفكارك في كثير من الأحيان، ألا يمكن تحويل انتباهك بسهولة؟ إذا أجبت عن هذا السؤال بنعم فليس هذا بالأمر السيء على الإطلاق، وذلك أن الناس جميعاً، بصرف النظر عن استثناءات قليلة، يعانون من صعوبات في التركيز، من ناحية أولى، ومن ناحية ثانية تعد أمثال هذه الأمور قابلة للحل.

ذلك لأن ضعف التركيز ليس عجزاً فطرياً ـ وإذا تناولنا المسألة من الأساس فهو ليس بمشكلة على الإطلاق، ذلك لأنك، حتى عندما تسمح لأشياء أخرى أن تصرفك عن انتباهك، كذبابة، أو صورة على الجدار، تركّز بصرك مع ذلك بلا ريب على المسألة غير الصحيحة.

ولذلك فالمسألة لا تتعلق بالقضاء على المتطفّل الثقيل بمقدار ما تتعلق بمهمة التمركز حول التركيز وتوجيهه إلى الطرق الصحيحة.

قاتلات التركيز الخارجية

- **أشكال الجلبة والضوضاء:** تدرَّبْ على التركيز على الرغم من صخب الآلات، والضوضاء القادمة من الشارع، أو بعض الأصوات ـ أو اتخذ سِدادتَيْن لأذنيك.

- **الناس الآخرون**: من زملاء وزبائن أو ذوي القربى يمكن أن يكونوا محطِّمين حقيقيين للأعصاب ـ ما دام لا يتوافر لديك حجرة خاصة لعملك. وينبغي لك أن تكون وحدك، من دون إزعاج، وذلك، على الأقل، في إصدار التركيز الشديد.
- **الروائح**: هنا لا يوجد سوى إمكانيتين، فإمّا أن تعوِّد نفسك عليها ـ وإما أن تدبِّر إزالةً لها. على أن المواد العطرة، مثل زيت البِرْجاموت أو زيت الليمون، تشجع على التركيز.

قاتلات التركيز الداخلي

- **نقص الدوافع**: هل قصدتَ نصّاً معيناً، لأنك تحتاج إلى هذه المادة من أجل امتحان أو من أجل المهنة، أو لأسباب خاصة، أو لأنك تريد أن تشارك في الحديث في هذا الموضوع؟ إذا كنت قد وجدت للقراءة أسباباً وجيهة تصاعدت دوافعك على نحو آلي.
- **مشكلات الفهم**: إذا كان ثمة كلمة لا تعرفها فضع خطاً تحتها، وتابع القراءة، فإذا لم يتضح المعنى من سياق الكلام، فابحث عن هذه الكلمة في نهاية الفصل في القاموس.
- **الأفكار الاستطرادية**: اجمع كل الأشياء التي تَطِنُّ في رأسك، وحاول أن تفرّغَ منها ولا تستطيع أن تكرّس نفسك لموضوع القراءة إلاّ بعد أن تتحرَّر أفكارك.

التدريب على التركيز

التمريـن 1:

الرجاء أن توجه انتباهك، دقيقة من الزمان إلى موضوع معين مع صرف النظر عن كل ما عداه، مثلاً: إلى شمعة، أو إلى صورة، والزَمْ الصمت ولا تفعل شيئاً قدر الإمكان كَرِّرْ هذا التمرين بأشياء أخرى بحيث تُصاعِد فترة التركيز خطوة خطوة.

تمريـن 2:

عندما تلاحظ أن أفكارك تظل تَشْرُد المرة بعد الأخرى، خُذْ ورقة كبيرة، فارغة وقَلَماً، وضع جهاز توقيت مُبَرْمَج، مُعَيَّر على ثلاث دقائق، واكتب كل ما يخطر ببالك للتوّ ويكدِّر صفو تركيزك.

تمريـن 3:

خذ مقالاً من جريدة أو مجلة، وأَشِّر، خلال دقيقة من الزمن، على حروف معينة، مثلاً، على كل حروف «a» أو على كل حروف «e»، بقلم الرصاص، واحْصِ هذه الحروف عدداً، وقم شيئاً فشيئاً بتصعيد الوقت وعدد الحروف التي يترتّب البحث عنها، كرِّر التمرين، من دون التأشير على الحروف.

تمريـن 4:

الرجاء أن تخفِّض صوت مذياعك أو تلفازك، عن قصد، شيئاً فشيئاً، ولتعمل جاهداً، مع ذلك، على أن تفهم كل شيء.

تمريـن 5:

ومن أجل هذا التمرين تحتاج إلى شريك. فبينما تحاول أن تقرأ المقال، يحاول الآخر أن يصرفك عنه عن قصد، ويجوز له أن يُحْدِث جَلَبةً، وأن يتحدث، ويحدث أشكالاً من الضوضاء المزعجة، أو يثير روائح، أو يصرفك عن عملك في اتجاه آخر، ولكن لا يجوز له أن يطفىء النور أو يَمَسَّك، ودوِّن بعد دقيقة ما صرف انتباهك على وجه الخصوص ودَرِّب مقدرتك على التركيز بالنظر إلى عوامل التكدير أو الإزعاج.

[illegible]

الرجاء أن تدوِّن أوَّل الأمر مواطن الضعف في تركيزك، في كراسة صغيرة، ثم لاحظ بصورة منتظمة خطوات التقدم الأخرى التي خَطَوْتها. ولْتُؤَشِّر بقلم عريض على ألوان خاصة من النجاح حققتها بقلمٍ ملوَّن، وكافىء نفسك على ذلك بشيء جميل.

تمريـن 6:

الرجاء أن تضع خطاً تحت الأعداد الزوجية في السلسلة التالية :

334 556 912 877 775 944 778 334 678 567

937 246 480 368 435 987 876 357 993 886

368 479 977 875 257 973 357 876 753 975

490 837 276 926 399 775 477 246 477 979

497 368 286 937 963 375 586 489 367 981

386 555 496 916 873 297 275 983 375 597

567 498 377 589 936 983 267 397 936 396

997 239 445 578 376 498 778 446 778 559

777 256 975 356 987 995 746 735 836 763

812 716 539 888 129 378 486 478 986 387

442 775 713 155 775 543 331 751 531 219

755 753 115 755 654 652 773 517 357 337

تمريـن 7:

الرجاء أن تشطب في السلسلة التالية كل الأعداد التي تتضمن رقماً أو أكثر من الأرقام غير الزوجية:

660 331 664 602 488 664 765 664 640 864

446 115 644 642 448 977 874 662 840 680

.613 242 446 231 645 642 896 846 660 464

978 463 464 608 640 224 646 604 660 224

642 683 684 664 884 759 646 543 224 664

440 208 666 564 653 534 641 642 240 640

640 442 231 444 653 468 886 660 880 886

460 642 640 888 432 346 664 886 646 886

765 478 666 460 465 886 643 645 868 464

627 726 880 964 620 424 866 408 366 746

426 246 754 860 223 648 649 442 284 608

824 672 468 242 848 847 568 386 441 884

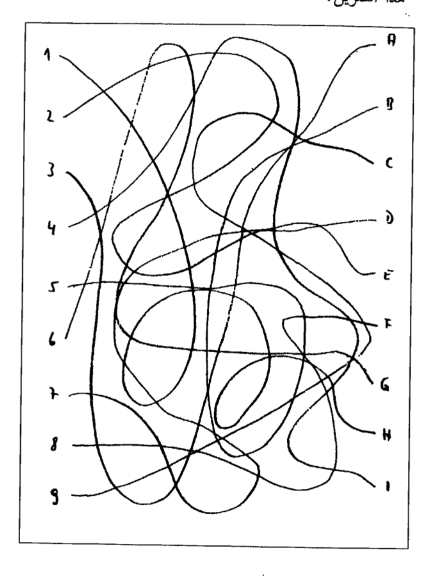
التمرين 8:

الرجاء ربط الأرقام من 1 إلى 39 بخط، بسرعة:

ولكي تتمكن من إنجاز التمرين بأسرع ما يمكن ينبغي لك دائماً، أن تفكر في بضعة أرقام بصورة مسبقة. مثال: بينما تكون ما تزال تبحث عن الرقم 1 ينبغي لك أن تكون لاحظت الرقمين 2 و3، ومن المحتمل أن تكون لاحظت أيضاً الرقمين 4 و5. واحسب الزمن الذي تحتاجه من أجل هذه المسألة. وعندما تضع فوق الصفحة طبلحية من الورق الشفاف تستطيع أن تكرر التمرين مراراً.

التمرين رقم 9:

الرجاء أن تسجل الرقم الذي يعود إلى كل حرف كرّر هذا التمرين.



تمريـن 10:

الرجاء أن تضع خطاً في السلسلة التالية تحت الأعداد التي لا تتألف إلاّ من أرقام زوجية:

1065 4688 1977 8900 5137 1197 6844 5789 6789 3167

4467 9976 9987 6654 1954 9978 6644 1098 6543 4678

7689 3465 1098 4860 1654 6536 6240 9876 6644 4578

1345 5089 3454 3465 1987 4840 3546 1087 9876 4467

7654 4659 4468 1304 9560 6642 3465 6534 8976 4576

6543 4086 4676 6543 3646 5402 6032 5436 3425 9102

4676 8978 3456 6547 4567 9807 4676 8806 8978 4675

4534 4657 3342 4761 6543 4563 9878 4117 9783 4536

4407 9257 7531 5402 4488 1097 4675 9879 6002 4678

5423 9031 7623 4086 6542 5431 9032 7685 4534 1123

5341 4693 3584 5748 9786 7685 3465 1098 9786 4775

4967 4674 7462 6620 7362 6958 6684 1706 9685 4487

تمريـن 11:

ضع خطاً تحت الكلمات التي ترد مرتين:

طبّاع	كتاب	مؤسسة
حاسوب	نص	خطّ عالي الجودة
مادة	ورق	زر للضغط
إشارة خط	هامش	رقاقة معدنية شفافة
مغلّف.	لياقة	مجلة ورقية
تعبير	كتاب	طبّاع على المنصة
وظيفة	تبدُّل الطباع	إشارة خط
تكليف بالطبع	لون	جهاز تحكُّم
برمجيّات الطبّاع	تعبير	صفحة
خطّ على الجودة	ورقة	الحد الأدنى من الإنفاق
حبر	لياقة	وقت
صياغة	وثيقة	كتلة رسوم
حجم	وظيفة توفير الطاقة	وظيفة الطبّاع
مفعول	تغيير	هامش
منصة كتابة	طريق	فصل
فقرة	مراقبة	طبع الخلفية

اختبار القراءة الثاني

والآن بات في وسعك أن تطبّق ما تعلمته في هذا الفصل وفي الفصل الأخير، فاقرأ بمجال نظر مُوَسَّع وتجنّب الضبط بالحركات، وعمليات النكوص، والقفز إلى الوراء، وحاول أن تركِّز جهدك بصورة كاملة على النص التالي. وضَعْ لنفسك هدفاً يتمثل في أن تقرأ النص التالي. وضَعْ لنفسك هدفاً يتمثل في أن تقرأ بسرعة لا تقل عن زيادة كلمة في كل دقيقة، عما حدث في اختبار القراءة الأول، واصلح وضع ساعتك واشرع الآن في القراءة.

الفوز بنسبة ربح عالية في اليانصيب.

«يرجع الربح القياسي في اليانصيب إلى بادون فورتمبرج: وذلك أن أسرة من أولْم، ولاعب يانصيب من شفيبِشْ هال، يقتسمان المبلغ الذي لم يكد يبلغ التسعة وعشرين مليون مارك»، هذا ما أخبر به متحدث باسم يانصيب توتو ـ لوتو، ذو المسؤولية المحدودة، في شتوتجارت.

فبورقة لعب عادية ومبلغ لعب قدره 15 مارك، ازدادت ثروة أسرة من أُولْم بما يزيد على 14 مليون مارك، وكان المحظوظ الثاني، الذي أصاب في يوم السبت الستة

الصِّحاح، وقد جاء من شفيبِشْ هول ولعب على 18 مارك، وبينما كانت الأسرة المنتمية إلى أُولْم تنطلق بالسيارة يوم الاثنين بشخوصها إلى شركة اليانصيب في شتوتجارت كان مليونير اليانصيب الجديد الثاني لمّا أبلغ، شركة توتو ـ لوتو ذات المسؤولية المحدودة بقدومه. وقال المتحدث باسم شركة اليانصيب، كلاوس زاتلر: «ربما سافر الفائز أو الفائزون في إجازة، أو ربما كان الرابح الكامل لم يلاحظ ذلك بعد. على أن الأسرة التي تنتمي إلى أولْم تعتزم الآن أن تتشاور في محيط ضيق فيما ستفعل بالمال، كما قالت شركة اليانصيب. ولم يكن يتولاّها الحزن على الإطلاق لأنها مضطرة إلى تقسيم الربح، كما قال زاتلر، وقيل إن المبادرة للعب اليانصيب ظلت، على مدى أربعين عاماً من قبل الأم، تملأ خانات اليانصيب بصورة منتظمة، بالاشتراك مع زوجها، وولدها، وكنَّتها. وفي مقابل الستة الصحاح زائد العدد الأعلى، يحصل الأربعة الآن بالضبط على نصف المبلغ وهو 28,613,426 مارك و30 قرشاً، وقال المتحدث إن فرصة إصابة كهذه تقدَّر نسبتها بواحد من 140 مليون.

وقد بُني ربح الصبيّ في ورق اللعب خلال أربعة أسابيع على اجتياز ثمانية عمليات سحب، ويعد الأكبر منذ إدخال ربح الصبي «الدوّار» في كانون الأول من العام المنصرم، ومنذ ذلك الوقت يتابع ربح الصبيّ في ورق اللعب ذهابه ومجيئه بين سحبَيّ السبت والأربعاء.

وفضلاً عن ذلك فقد كان الربح الرئيسي يمثل أعلى مبلغ

منذ الثامن من آب قبل ثلاثة أعوام، حين تجمُّع مبلغ نحو 35,8 مليون مارك. وفي إطار فئة الأرباح الثانية يتقاسم هذه المرة أربعة لاعبين من نوردراين ويستفاليا ولاعب من بافاريا حوالي مبلغ 8,3 مليون مارك.

عملية ماراتون

وفي عملية ماراتون معقدة نجح فريق من الأطباء في سنغافورة في الفصل بين توأمين سياميَّيْن. فبعد أكثر من ثمانين ساعة تحرَّرت الفتاتان اللتان ترعرعتا معاً برأسين متصَّلين، وهما جُنْجا وجمونا، إحداهما من الأخرى، ويعطي الخبراء للفتاتين فرصة احتمال بقاء على قيد الحياة قدرها 80٪.

وكان هذا الزوج الصغير، القادم من نيبال، تحت التحذير على نحو لا ينقطع منذ بداية العملية، بينما كان عشرون من المختصين يحاولون، على نوبات، أن يفصلوا بين جسديهما، وكان التدخل ينطوي على الخطر بوجه خاص لأن جنجا وجمونا شريستا كانتا تتقاسمان حيِّزاً واحداً للجمجمة، وكان دماغاهما نَمَوا معاً في بعض أجزائهما. وتبرَّع مواطنو الدولة بنحو 650,000 دولار سنغافوري أي نحو 780,000 مارك، من أجل العملية، والرعاية اللاحقة، والتزويد اللاحق بالأدوية، وتنازل أطباء المستشفى العام عن أتعابهم.

وكان فريق الأطباء قد هيّأ نفسه بصورة شاملة من أجل العملية، فاستفسر الأطباء لدى المختصين في بريسياني عن المخاطر المحتملة. وهنا كان قد عَمِل في تشرين

الأول/أكتوبر 2000، فريق في عملية فصل التوأمين السياميَّيْن عند رأسيهما اللذين نَمَوا معاً. وفضلاً عن ذلك اتصل الجرّاحون بالطبيب بنيامين كارسون الذي كان نفَّذ عملية مماثلة عام 1997 في جنوب إفريقيا.

شؤون الشَّعْر

أطول شَعْر في العالم تحمله ديانا وِتْ من ماساشوسِتْس، إذ يبلغ طوله 3,86 متر، ومن أراد أن يمشِّطه يحتاج إلى سُلَّم. أما شاربا الهندي كاليان رامجي ساين فيبلغ مداهما 3,27 متر. وقد دُفِع في خصلة شعر من اللورد نيلسون في عام 1988 أكثر من 9000 مارك، وكل ما يتعلَّق بالشعر يُقَدَّم في معرض المتحف النوعي في ڤيينا.

ويستطيع الزائر، حتى عند المدخل، أن يقوم برحلة في العالم الداخلي عن طريق أنموذج مكبَّر جداً لشعرة واحدة ـ حتى يبلغ مركز ما يسمى بصلة الشعرة، التي ينطلق النموُّ منها، وعن طريق ثمانية من محطات المعاينة يريد المعرض أن يُعَمِّق المعرفة الأساسية حول الشعر، وأُدْخِلَت في هذا الصدد أيضاً أحدث طرائق البحث، فيما أُدْخِل، في موضوع رعاية الشعر.

وفي قاعة أخرى يُعْرَض تبدُّل زي الشعر منذ العصر الحجري الحديث إلى اليوم، وهكذا تعرض ڤينوس ڤون فيلندورف رمزاً للخصب يبلغ عمره 25000 سنة، من النمسا، وهو شَعر مشكَّل تشكيلاً فردياً.

وعن طريق شعر بيتهوفن استطاع العلماء، حتى بعد مائة وثلاثة وسبعين عاماً من وفاة المؤلف الموسيقي الكبير،

أن يعرفوا بأي علة مات في سن السادسة والخمسين. إذ يعلم الزائر أن رأس الأستاذ قد تمت حلاقته حلاقة كاملة تقريباً في 26 آذار 1827 في قاعة للجثث بڤينا من قبل أتباعه. وفي عام 1994 عرضت جمعية بيتهوفن الأمريكية في سوذبي، في لندن، خصلة شعر يبلغ طولها 15 سم، وتضم 422 شعرة له. وقد قرَّر علماء جامعة شيكاغو عن طريق التحليل، أن جسد الموسيقيّ كان يتضمَّن كمية من الرصاص أكبر بمقدار مائة ضعف من الإنسان في هذه الأيام. ويُفْتَرَض أن الأستاذ كان يشرب في أماكن الاستشفاء، في كثير من الأحيان مياه ينابيع غير مصفّاة، وكان يشرب مياه ڤينا المحتوية على الرصاص من أقداح من الرصاص، كما قيل، وإن فقدانه دماغه يمكن تفسيره بذلك.

لا جولة تعود بلا شيء

يزداد، على نحو مطرد، عدد من ينبؤون بفتور الرواج الاقتصادي، وفي ظل هذه الظروف رُفِض طلب الاقتصاد على عقد صفقات تتصل بالتعرفة من قبل نقابة المعادن الصناعية، رفضاً صارماً.

وفي ألمانيا تزداد الأصوات التي تحذِّر من فتور الرواج الاقتصادي، وبعد أن كانت كبرى معاهد البحوث الاقتصادية، وسلسلة من البنوك والاتحادات قد راجعت تكهناتها الخاصة بالنموّ حتى وصلت بها إلى اثنين بالمائة، يحسب الاقتصادي الكبير أيضاً في اتحاد البنوك الكبير المتواضع، اتحاد مارتن هُفْتْنَر، حساباً لنمو

اقتصادي يبلغ في حده الأعظمي 2٪ في هذا العام.

كما يرى معهد إيفو بميونيخ للبحوث الاقتصادية أيضاً أن من الممكن أن يتواصل تباطؤ النموّ الاقتصادي. وفي مقابل ذلك تتمسك الحكومة بتكنها الخاص بالنمو الاقتصادي بحدود تتراوح بين 2,6 و2,7 بالمائة، كما أيّد ذلك المستشار الاتحادي جيرهارد شرودر زعيم حزب ألمانيا الديمقراطي الاجتماعي في مقابلة بالتلفاز.

وبالنظر إلى فتور الرواج الاقتصادي طالب رئيس مجلس التجارة والصناعة الألماني (DIHT)، جورج براون، بجولاتٍ أجور ورواتب من دون رفع حقيقي لها، وقال إنه «قد يكون من الصحيح لمصلحة التنافس ومصلحة العاطلين عن العمل أن يتم تجميد تكاليف الأجور عند المستوى الحالي»، كما صرّح بذلك لجريدة بادیشة تسايتونج»، وقال: إن تشغيل العاطلين لا يمكن الوصول إليه إلاّ عن طريق نمو اقتصادي أعلى.

ورفضت نقابة المعادن الصناعية الطلب بطريق مُلتوٍ، وقالت إن: «هذا حلم مبنيّ على الوهم لا نستطيع أن نحققه لأرباب العمل» كما قال المتحدث باسم نقابة المعادن الصناعية، كلاوس آيلريش في فرانكفورت، وفي جولة التعرفة لعام 2002 تطمح النقابة، فيما يقال، إلى «زيادات كبيرة في الأجور والرواتب». ويعتقد أصحاب المشروعات صفقات متألّقة، ويقال: إن تكاليف أجرة القطعة كانت تهبط على نحو متواصل، ومع ذلك لا تتقدّم عملية تفتيت البطالة إلاّ ببطء القواقع.

أما المستشار الاتحادي، شرودر، فقد أعرب، على نحو غير مباشر، عن تأييده لعقود معتدلة في جولات التعرفة القادمة. وقال: «إنه لا بدّ من عمل كل شيء لتدعيم طاقات النمو الاقتصادي»، وقال إنه لا بدّ لكل امرئ أن يسهم بقسطه لكي يكون من الممكن أن يهبط معدل البطالة.

وما من شك في أن مواطني ألمانيا الاتحادية يظهرون أنهم متمالكون لأنفسهم. فعلى الرغم من ضعف الرواج لا يُدْخل ثلثا الألمان (66٪) في حسبانهم أن وضعهم الاقتصادي الشخصي سوف يتغيّر في الشهور الاثنى عشر القادمة، وهذا ما توصَّل إليه معهد تقصّي الآراء (dinap) في استفتاء تمثيليّ لصالح جهاز إرسال إذاعي وجريدة، بين 1100 مواطن، بل يذهب 17٪ منهم إلى وجهة النظر القائلة إن الوضع الاقتصادي الخاص سوف يتحسَّن. ولا يقول سوى 15 بالمائة إن الأموال ستتضاءل في صندوق الميزانية.

تراث ڤيرزاتشي

نشبت منازعات في مزايدة على مخلّفات جياني ڤيرزاتشي: من الأثاث، والأعمال الفنية وأزياء المصمِّمين من ڤيلا إمبراطور الموضة، الذي أُرْدِيَ قتيلاً في عام 1997 في ميامي بيتش، عادت، في مزاد دام ثلاثة أيام، بما يعادل أكثر من 22 مليون مارك.

وكان الخبراء قد قدَّروا من قبلُ إيراداً إجمالياً يبلغ 15 مليون مارك، وكان من المفاجآت بيع اللوحة الزيتيّة من

المدرسة الكلاسيكية الجديدة التي تحمل اسم «عودة هيلين» للرسام أنطوان دي بوست، ورسا مزادها على 520,000 مارك، وهو ضعف السعر المتوقَّع، وتمَّ التبرع بحوالى 250,000 مارك من الإيراد الإجمالي لصالح المؤسسات الخيرية.



لقد قرأت النص الآن، وهو يشمل 1158 كلمة، فالرجاء أن تُدَوِّن هنا الوقت الذي استغرقته القراءة: . . . . . دقيقة.

والرجاء أن تدوِّن سرعة قراءتك، محسوبة بعدد الكلمات في الدقيقة (WpM)، ولتحفظ هنا هذا الحساب:

$$\frac{1158 \text{ كلمة} \times 60}{\text{ثانية } ......} = ... \text{ عدد الكلمات في الدقيقة}$$



والآن يُعَوِّلُ على مقدار فهمك لما قرأت، فأجب، من أجل ذلك، من فضلك، على الأسئلة التالية من دون تقليب في النصّ مرة أخرى:

1 ـ ماهو المبلغ الذي يتقاسمه كلا الرابحين في ربح الصبي في اليانصيب؟

أ) يكاد يصل إلى 26 مليون مارك.

ب) يكاد يصل إلى 27 مليون مارك.

جـ) يكاد يصل إلى 28 مليون مارك.

د) يكاد يصل إلى 29 مليون مارك.

2 ـ إلى جانب أسرة من أولْم ربح فائز ما زال حتى الآن مجهولاً، فإلى أي مدينة ينتمي هذا المحظوظ؟

أ) شفابندورف.

ب) شفابنهاوزن.

جـ) شفيبش جموند.

د) شفيبش هالّ.

3 ـ على أي فترة زمنية بنيت لعبة ربح الصبي؟

أ) أربعة أسابيع،

ب) ستة أسابيع.

جـ) ثمانية أسابيع.

د) عشرة أسابيع.

4 ـ كم استغرقت عملية الفصل بين التوأمين السياميَّيْن؟

أ) أكثر من ستين ساعة.

ب) أكثر من سبعين ساعة.

جـ) أكثر من ثمانين ساعة.

د) أكثر من تسعين ساعة.

5 ـ في أي مدينة أوسترالية قام فريق من الأطباء قبل ذلك بالفصل بين توأمين سيامَيَّيْن؟

أ ـ آدلايد.

ب ـ بريسبان.

جـ ـ ملبورن.

د ـ سيدني.

6 ـ ما هو مدى طول شاربي الهندي كاليان رامجي ساين؟

أ) 2,37 متر.

ب) 2,73 متر.

جـ) 3,27 متر.

د) 3,72 متر.

7 ـ في أية مدينة يُقَدَّم معرض للشعر على مدار السنة؟

أ) جيرا.

ب) جوتا.

جـ) ڤيينا.

د) ريغا.

8 ـ كم تبلغ نسبة الألمان الذين لا يُدْخلون في حسبانهم، بموجب استبيان، أن وضعهم الاقتصادي سوف يتغيَّر خلال الشهور الاثني عشر القادمة؟

أ) 65 بالمائة.

ب) 66 بالمائة.

جـ) 67 بالمائة.

د) 68 بالمائة.

9 ـ كم تبلغ، في مقابل ذلك، نسبة الألمان خزينة الذين يعتقدون أن الأموال الموجودة في خزينة صندوق الميزانية سوف تتضاءل؟

1) 15 بالمائة.

ب) 16 بالمائة.

جـ) 17 بالمائة.

د) 18 بالمائة.

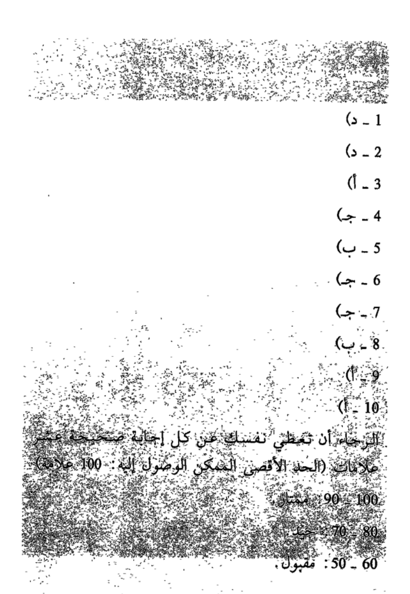
10 ـ ما هو المبلغ الوارد من إيراد مزاد ڤيرزاتشي الذي يذهب إلى المؤسسات الخيرية؟

أ) 250,000 مارك.

ب) 270,000 مارك.

جـ) 520,000 مارك،

د) 270,000 مارك.



1 ـ د)

2 ـ د)

3 ـ أ)

4 ـ جـ)

5 ـ ب)

6 ـ جـ)

7 ـ جـ)

8 ـ ب)

9 ـ أ)

10 ـ أ)

الرجاء أن تعطي نفسك عن كل إجابة صحيحة عشر علامات (الحد الأقصى الممكن الوصول إليه: 100 علامة)

100 ـ 90: ممتاز.

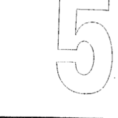
80 ـ 70: جيد.

60 ـ 50: مقبول.

هل تُضَيّع، في كثير من الأحيان، وقتاً في البحث عن المعلومات؟

هل تستخدم كامل مقدرتك البصرية؟

هل تستطيع أن تقرأ في الاتجاه العكسي؟

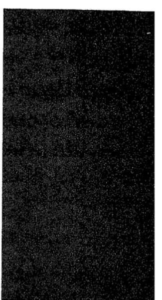


هكذا تصل إلى عنفوان القراءة.

اقرأ قراءة عمودية وأفقية.

اجمع بين العديد من تقنيات القراءة.

صَعِّدْ سرعتك



تمارين على التقنية: اقرأ بعنفوان!

استخدم نصوصاً معروفة، ومارس كلاً من هذه التقنيات طوال خمس دقائق على الأقل، وغيِّر سرعة القراءة على الدوام.

بالتمارين التالية تستخدم كلاً من مقدرتك على الرؤية العمودية ومقدرتك على الرؤية الأفقية. فلتحاول في كل التمارين أن تصل إلى الحدود المعروفة حتى الآن لسرعتك في القراءة. أمّا مقدار ما نفهمه من النص فيعد ثانوياً في أول الأمر ولتستخدم قلم رصاص ليكون وسيلة عون في القراءة، أو عودا لالتقاط الطعام أو إبرة تريكو.

سطران من العنفوان

حاوِلْ، بحركة من عينيك، أن تستوعب سطرين دفعة واحدة.

لئن كان ما زال من الممكن، قبل مائتين وخمسين عاماً، بالقياس إلى أن تختبر نفسك بالتصدّي لهذا.

والحق أن الثقافة والمِران يُعَدّان، من قبل ومن بعد، من الشروط الأولية الحاسمة للنجاح المهني والنجاح في الحياة الخاصة، وحتى بعد خمسمائة وخمسين عاماً من اختراع يوحنا جوتنبرج للطباعة التي فتح بها للناس مغاليق المعلومات على النطاق العام، ما زال يصح قول المثل: المعرفة قوة.

البحث عن أجوبة مسائل جديدة

ولكن أصبح ما هو أهم كثيراً من أن نُراكم المعلومات ونخزِّنها، في مجتمع المعلومات الحديث، الإجابة عن مسائل أخرى:

- كيف أحتفظ بالنظرة الشاملة مع وجود هذا الفيض من المعلومات؟
- كيف أختار معلومات موجهة إلى هدف ما، وبسرعة، على قدر الإمكان؟
- كيف أُمَيِّز بين المعلومات الهامة وغير الهامة؟
- كيف أنشىء، من المعلومات المختلفة، روابط بين مجالات اختصاص مستقل بعضها عن بعض كل الاستقلال، ومجالات علمية متباينة كل التباين؟

عنفوان السطور المتغير

حاول أن تصعِّد عنفوان السطرين، ولْتستوعب، بحركة قراءة، من السطور قَدْرَ ما تستطيع (والقرّاء المتقدِّمون ينجزون ما يتراوح بين السطرَيْن والثمانية).

وإذا كان من الممكن، قبل مائتين وخمسين عاماً، بالقياس إلى امرىء من أنصاف المثقفين.

أن يحيط بكامل طيف المعلومات بنظرة شاملة

وحتى عندما قد تأبىٰ أن تصدق بادىء ذي بدء: فإن عينيك تستوعبان المعلومات حتى في عنفوان يتجه ناحية الخلف، وهي معلومات يَسْلُكها دماغك في إطار التسلسل الصحيح من دون مشكلة، وهذه تقنية بالغة الفعالية تضاعِفُ بها سرعة قراءتك من اللحظة الأولى.

طريقة حرف S

وبهذه الطريقة تربط بين عنفوان الاتجاه إلى الأمام وعنفوان الاتجاه إلى الخلف. وفي هذه الحالة تستطيع أن تطبق كلاً من طريقة عنفوان السطرين وطريقة عنفوان السطور المتعددة.

لئن كان ما زال من الممكن، قبل مائتين وخمسين عاماً، بالقياس إلى امرئ من أنصاف المثقفين.

الطريقة المتعرجة

بهذه التقنية تستخدم المجال الكامل لمقدرتك على الرؤية المحيطية، فلتُحرك وسيلتك المساعدة في القراءة نحو الأسفل، تحريكاً قطرياً، بصورة منتظمة، ولترسم عقدة صغيرة، وانزلق إلى الوراء متابعاً في حركة قطرية.

حرف S البطيء

اختر التقيان التي يستقيم بها أمرك على أفضل الوجوه وتدرَّب عليها تدريباً هادفاً.

وهذه التقنية تمثل صورة موسعة من حرف S ـ المتعرج، مثلما تمثل طرقة الموجة العمودية، فحرِّك وسيلتك المساعدة في القراءة خمس حركات أفقية أو عمودية قليلاً فوق الصفحة.

لئن كان ما يزال من الممكن، قبل مائتين وخمسين عاماً، بالقياس إلى امرئ من أنصاف المثقفين، أن يحيط بكامل طيف المعلومات بنظرة شاملة، فإن هذا يمثل اليوم، حتى بالقياس إلى أكبر العبقريات، مسألة تضاهي عملية تربيع الدائرة، بل معضلة تستعصي على الحل! ومن أجل ذلك لا ينبغي لك، أبداً أن تختبر نفسك بالتصدي لهذا.

ولكن أصبح ما هو أهم كثيراً من أن نُراكِم المعلومات ونخزِّنها، في مجتمع المعلومات الحديث، الإجابة عن مسائل أخرى:

- كيف أحتفظ بالنظرة الشاملة مع وجود هذا الفيض من المعلومات؟
- كيف أختار معلومات موجهة إلى هدف ما، وبسرعة، على قدرالإمكان؟
- كيف أميِّز بين المعلومات الهامة وغير الهامة؟
- كيف أنشىء من المعلومات المختلفة روابط بين مجالاتِ اختصاصٍ، مستقلٍ بعضُها عن بعض كل الاستقلال، ومجالات علمية متباينة كل التباين؟

والحق أن الثقافة والمِران يُعَدّان، من قبلُ ومن بعد، من الشروط الأولية الحاسمة للنجاح المهني، والنجاح في الحياة الخاصة، وحتى بعد خمسمائة وخمسين عاماً من اختراع يوحنا جوتنبرج للطباعة التي فتح بها للناس مغاليق المعلومات على النطاق العام، ما زال يصح قول المثل: «المعرفة قوة».

الوسيلة المساعدة على القراءة على كلا الجانبين

وعلى نحو موازٍ للوسيلة المساعدة البصرية إلى اليسار تتحرك إصبعك على حافة الصفحة اليمنى نازلة إلى أسفل (أو بالعكس)، بينما تستوعب عيناك المعلومات الواقعة بين هاتين الحافَّتَيْن.

استيعاب المزيد، والاحتفاظ بالمزيد: تصفُّح النصوص وإلقاء نظرة طيّارة عليها

تتميّز تقنيات التصفّح وإلقاء النظرة الطيارة، إلى جانب كسب الوقت، بمزية كبيرة أخرى: وهي أن النصوص التي تقوم بتركيب بنيتها وتصنيفها في مجموعات ترسخ في ذاكرتك مدة أطول.

ليست كل جريدة كسواها، وليس كل كتاب مثل الكتاب الآخر، ولذلك لا تستطيع، ولا يجوز لك أن تقرأ كل نصّ بالطريقة ذاتها. ففي إحدى المقالات تستخرج معلومات معينة وأنت تهدف إلى السرعة، وفي المقالة الأخرى تقرأ التفاصيل. وثمة كتاب لا تريد سوى أن تلقي عليه نظرة إجمالية، بينما تفوض، في حالة كتاب آخر، غوصاً عميقاً في مادته.

ومع ذلك فعندما تعتزم أن تدرس كتاباً صفحةً صفحة ينبغي لك أن تتصفّح النص أولاً وتلقي عليه نظرة طيّارة، لأن القراءة تضاهي رحلة. وما الذي يفعله المرء قبل أن يشرع في رحلة إلى مكان غير معروف؟ الصحيح أنه يستعلم، ويكون ذلك أول الأمر إجمالياً (عن الاتجاه الرئيسي، والهدف)، ثم يدخل في التفاصيل (الشارع والموقع الدقيق).

ومثل هذه النظرة العابرة تستطيع أن تقوم بها إمّا بالتصفّح، وإما بإلقاء النظرة الطيارة. ويفهم المرء من التصفُّح حدثاً بسيطاً يبحث فيه المرء عن معلومات خصوصية، مثل رقم هاتف، أو اسم بلد معين أو عدد

سكانه. وفي مقابل ذلك يفهم المرء من النظرة الطيارة عملية يؤمِّن المرء لنفسه فيها نظرة شاملة عامة على الإعادة الكاملة وبنيتها. وكلتا التقنيتين تستخدمان من قبل معظم أهل القراءة السريعة، وتُعدّان شرطين أوليَّيْن مثاليَّيْن من أجل متابعة تنمية دماغك، ومن أجل استيعاب المزيد من المادة، والتمكُّن من الاحتفاظ بها.

نظرة عامة على الستراتيجيات

1 ـ طَبِّق معرفتك التي تمَّ تحصيلها حتى الآن. أنشىء خريطة ذهنية (انظر الفصل 6) فيما يتعلق بموضوع النص قبل أن تقرأه، وذلك تستطيع أن تنشىء، خلال الكتاب، أو المقالة، تداعيات جديدة، وأن تطرح الأسئلة الصحيحة.

2 ـ أَمِّن لنفسك حول كل النصوص التي تريد قراءتها، أول الأمر، نظرة عامة وجيزة، ويجري التشديد على الإيجاز، بمعنى 30 ثانية للمقالة القصيرة، وثلاث دقائق للنصّ الأطول، وخمس إلى ثمانٍ من الدقائق من أجل الكتاب، ولا يجوز أبداً أن يكون هذا أطول من ذلك، وإلاّ أخذتَ في القراءة التقليدية.

3 ـ ادخل في محادثة مع المؤلف: اكتب أسئلة أو تعليقات على هامش الكتاب أو على صفحة من الورق.

4 ـ قُمْ بدور المتنبىء: حاول أن تستخلص ماهية الخطوات والتصرُّفات التي خطط المؤلف لها لتكون الخطوة التالية في النص.

النظرة العامة إلى مادة القراءة

قُمْ، قبل القراءة الحقيقية، بجولة نزهة في النصّ إلى حد ما، وانتبه إلى ما يلي:

- العنوان الأساسي، والفرعي، من أي وجهة نظر يهُم الموضوعُ المؤلف؟
- صفحة الغلاف والمقدمة، إلى أي مدى يتميَّز المؤلف ببُعْدِ النظر؟
- الفهرست: ما هي محاور الثقل المتصلة بصُلب الموضوع التي يحدِّدها المؤلف؟
- تاريخ النشر: هل يتناول المؤلف الوضع في اللحظة الراهنة أم أن أقواله تخطاها الزمن منذ عهد بعيد؟
- ثَبْتُ المراجع: على أية أسس يرتكز النصّ؟ هل يُدْخِل المؤلف في حُسبانه جوانب الموضوع المختلفة، أم يتصرَّف من وجهة نظر أحادية الجانب؟
- الفهرست الأبجدي للكتاب، ما هي الكلمات المفاتيح التي يتضمنها النص؟
- عناوين الفصول: أين توجد الجوانب الهامّة؟
- الفقرات الأولى والأخيرة في كل باب من أبواب النص، ما هي الأشياء ذات الأهمية الخصوصية؟
- الجداول والرسوم والصور والرسوم البيانية في أية مجالات يتعمَّق المؤلف تعمُّقاً شديداً بوجه خاص؟
- التلخيصات، والنظرات العامة أو الأسئلة الدالة على الفهم في نهايات الفصول. ما هي الأهداف التعليمية التي يطمح المؤلف إليها؟

والآن، على أبعد تقدير، سيكون في وسعك أن تقرر هل يهمُّك النصُّ أنت شخصياً، وهل ينبغي لك أن تواصل القراءة، أم لا.

تحليل الفقرات.

القاعدة أن تُبْنى النصوص على بُنىً محدَّدة كل التحديد، تتكرَّر المرة بعد الأخرى، فإذا كنت تعرف هذه البُنىٰ فسوف تتعلَّم كيف تفهم النصوص فهماً أسرع وأفضل.

- **الفقرات التوضيحية:**

وتكون في المقالات الصحفية، على الأغلب، في البداية وفي الخاتمة، وهناك تجد التلخيص، والنتيجة أو الاستنتاج الذي ينتهي إليه النص.

- **الفقرات الوصفية:**

وتفيد في بناء الحَدَث وتوسيع الموضوعات، وتكون أقل أهمية، على الأغلب.

- **فقرات الربط أو الوصل:**

ويُقْصَد بها على الأغلب أن تكون تلخيصاً أو إطلالة على ما وراءها، ومن أجل ذلك تتضمن في كثير من الأحيان معلومات تكون بمثابة مفاتيح للنص.

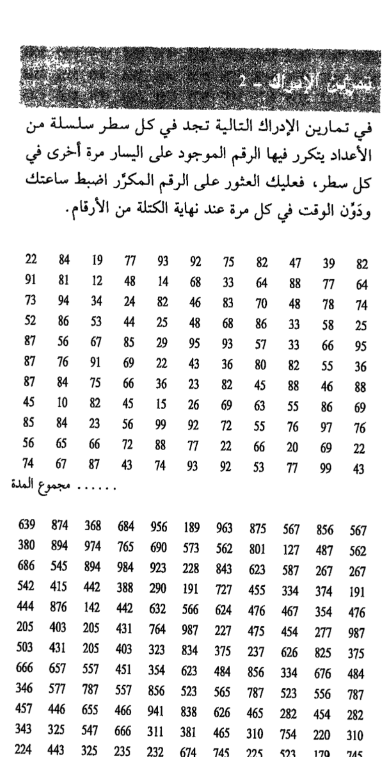


يفيد التمرين التالي في تنمية مقدرة الإبصار العمودية والأفقية. خذ قطعة من الورق في حجم بطاقة البريد وغَطِّ بها الكتلة المؤلفة من رقمين، ثم اكشف الورقة برهة وجيزة، ودَوِّن ما رأيت، ثم دَقِّق في النتيجة.

82	251
29	793 ....
49	308
70	814 ....
39	260
21	593 ....
68	129
47	517 ....
60	478
39	142 ....
75	459
27	820 ....
90	943
77	861 ....
37	812
61	348 ....
45	805
59	398 ....
17	316
59	597 ....

تمرين الإدراك ـ 2

في تمارين الإدراك التالية تجد في كل سطر سلسلة من الأعداد يتكرر فيها الرقم الموجود على اليسار مرة أخرى في كل سطر، فعليك العثور على الرقم المكرَّر اضبط ساعتك ودَوِّن الوقت في كل مرة عند نهاية الكتلة من الأرقام.



22	84	19	77	93	92	75	82	47	39	82
91	81	12	48	14	68	33	64	88	77	64
73	94	34	24	82	46	83	70	48	78	74
52	86	53	44	25	48	68	86	33	58	25
87	56	67	85	29	95	93	57	33	66	95
87	76	91	69	22	43	36	80	82	55	36
87	84	75	66	36	23	82	45	88	46	88
45	10	82	45	15	26	69	63	55	86	69
85	84	23	56	99	92	72	55	76	97	76
56	65	66	72	88	77	22	66	20	69	22
74	67	87	43	74	93	92	53	77	99	43

مجموع المدة ......

639	874	368	684	956	189	963	875	567	856	567
380	894	974	765	690	573	562	801	127	487	562
686	545	894	984	923	228	843	623	587	267	267
542	415	442	388	290	191	727	455	334	374	191
444	876	142	442	632	566	624	476	467	354	476
205	403	205	431	764	987	227	475	454	277	987
503	431	205	403	323	834	375	237	626	825	375
666	657	557	451	354	623	484	856	334	676	484
346	577	787	557	856	523	565	787	523	556	787
457	446	655	466	941	838	626	465	282	454	282
343	325	547	666	311	381	465	310	754	220	310
224	443	325	235	232	674	745	225	523	179	745

مجموع المدة ......

8458	7867	6845	5845	2099	4536	5679	8988	8979	8987	8988
5118	6117	6876	5458	3548	3455	3456	7866	7880	5538	3548
6117	8115	2175	6176	3457	5675	8701	6544	8931	4568	4568
2864	8863	4864	2764	2068	9844	8733	6794	6733	4358	6794
3643	6876	9436	7438	2784	8794	8844	5638	2906	2050	2906
3643	3654	4643	7234	5236	3326	3323	6894	6734	3353	3326
6574	5578	4875	3543	6342	1125	7644	8901	6784	9838	6574
6873	7893	4475	3876	4875	2046	1764	8730	7833	2097	7893
3541	2836	2524	6784	9356	6379	7369	7840	9838	7693	6784
3524	5865	2524	2765	2984	8939	2938	8739	8938	2948	2984
7457	6476	5765	6764	2141	2132	2885	3113	1123	2114	3113
5881	2841	8564	8456	8555	3790	7549	7658	9798	9878	3790
2456	2871	2184	2841	6546	8788	8666	9788	6480	9776	8661

مجموع المدة ....

8467	8635	5876	7874	2481	6539	4580	2780	3679	7998	8635
7874	5687	5765	9648	4570	8655	3754	4690	9876	4670	9754
9643	6274	6276	6267	5257	5783	2199	1277	5590	7790	9643
1717	3445	9753	8452	3745	2865	8756	6683	7863	9762	9753
2710	2717	1711	2770	4578	1287	8413	8744	8522	2963	8413
2784	3570	2875	2070	1717	9745	8743	9863	5793	9644	4570
5748	5178	9147	5781	3569	3587	9875	5688	9755	8753	3569
5875	8874	5478	8643	9784	9754	2147	8755	4670	9753	8643
3763	9478	2978	5478	8544	9753	2987	9865	1679	2845	2978
8673	7237	4762	3763	4578	9865	9855	6790	8745	8644	9855
2345	9867	9372	7234	1863	6593	1867	6701	9987	9876	9867
6143	2354	2345	5334	9848	8463	4680	8559	8866	9873	9848
4766	4763	5513	4154	9553	2877	9865	4570	9987	8755	4570

...... مجموع المدة

تمارين السرعة

تمرين السرعة 1

1 ـ خذ كتاباً حسب اختيارك يحتوي على مادة سهلة للقراءة قدر الإمكان.

2 ـ اقرأ مدة 60 ثانية بسرعة 100 كلمة في الدقيقة، أي أسرع من السرعة العادية.

3 ـ ضَعِّفْ سرعتك بمقدار 100 كلمة أخرى.

4 ـ ضَعِّفْ سرعتك بمقدار ثلاثة أضعاف في كل ضعف 100 كلمة في الدقيقة.

5 ـ حاول أن تقرأ، بهذه السرعة، مدة دقيقة، قراءة فهم.

تمرين السرعة 2

1 ـ خذ كتاباً حسب اختيارك، فيه مادة قراءة سهلة قدر الإمكان.

2 ـ اقرأ بوسيلة مساعدة بصرية، وباندفاع يبلغ ثلاثة سطور، أو بعدد سطور متغيِّر.

3 ـ حاول، مدة خمس دقائق، أن تقرأ بسرعة لا تقل عن 200 كلمة في الدقيقة وأَشِرْ على الموضع الذي

وصلت إليه.

4 ـ اقرأ إلى موضع التأشير في أربع دقائق.

5 ـ اقرأ، إلى موضع التأشير في ثلاث دقائق.

6 ـ اقرأ، إلى موضع التأشير في دقيقتين.

7 ـ اقرأ، اعتباراً من موضع التأشير، مدة خمس دقائق بسرعة 2000 كلمة في الدقيقة.

8 ـ تابع القراءة، مدة دقيقة، بفهم عادي.

تمرين السرعة 3

1 ـ خذ كتاباً حسب اختيارك، يحتوي على مادة سهلة للقراءة قدر الإمكان.

2 ـ تصفّح، بوسيلة قراءة مساعدة، مدة دقيقة، الصفحات التي تقتضيك، على الحد الأقصى أربع ثوان للصفحة الواحدة.

3 ـ اقرأ، مدة خمس دقائق بسرعة لا تقل عن 2000 كلمة في الدقيقة.

4 ـ كرّر هذا التمرين.

5 ـ حاول، بهذه السرعة أن تقرأ بفهم مدة دقيقة.

تمرين السرعة 4

1 ـ درِّب عينيك، بأن تنظر بهما نظرة طيّارة إلى الصفحات نظرة مائلة، من الأعلى يساراً إلى الأسفل يميناً، ثم من الأعلى يميناً إلى الأسفل يساراً.

2 ـ كرّرْ هذا التمرين كلّ يوم، وحاول مع هذا أن تزداد سرعة على نحو مطَّرِد.

3 ـ حاول أن تنظر نظرةً طيارة إلى مائة صفحة بسرعة ثانيتين للصفحة الواحدة.

4 ـ كَرِّرْ هذا التمرين مرتين في اليوم.

5 ـ اقرأ، مدة دقيقتين من دون أن تلقي بالاً إلى الفهم.

6 ـ اقرأ، مدة دقيقة بفهم عاديّ.

اختبار القراءة الثالث

والآن تستطيع أن تطبق ما تعلمته في هذا الفصل، فلتقرأ بأكبر ما تقدر عليه من الاندفاع ومع ذلك فقبل أن تشرع في القراءة الحقيقية ينبغي لك أن تحاول أن تنظر إلى كل صفحة نظرة طيّارة خلال ثانيتين لكل صفحة.

لُغز جبل إيڤرست

الآن ربما ينحَلُّ مع ذلك، اللغزُ القائِم حول ارتقاء أعلى جبل في العالم: وذلك أن فريق الباحثين الأمريكي، بقيادة إريك سيمونسون الذي اكتشف جثمان صاعد الجبل البريطاني المفقود، جورج مالروي، في عام 1999، تحت قمة الجبل، وُجد الآن، على ارتفاع نحو 8100م، قفازاً لقبضة اليد وجراباً. هذا ما أبلغ به الباحثون على صفحتهم في الإنترنت.

وباتوا يبحثون الآن، قبل كل شيء، عن كاميرا ذات أفلام يمكنها أن تثبت أن مالروي ويرافقه أندرو إيرفِن قد وصلا قمة الجبل البالغ ارتفاعها 8848 متراً منذ عام 1924، وكان النيوزيلاندي إدموند هيلاري يُعَدُّ حتى الآن، بصعوده في عام 1953 أوّل غازٍ لجبل إيڤرِسْت، ويحاول الباحثون الآن أن يعيدوا، بالاستناد إلى اللقطة الصغيرة، تمثيل مدى المسافة التي بلغها مالروي وإيرفِن

بالفعل عام1924 قبل أن يُفْقدا.

وكان هيلاري قال حتى قبل عامين إن اللقطة العائدة إلى جثة مالروي مثيرة ولكن العالم لن يعلم علم اليقين، من دون وجود صورة، مَنْ كان أوّل من غزا الجبل. وقد دخل في تاريخ صعود الجبل بالاشتراك مع تينزينج نورجاي من شعب الشيربا في نيبال. ويقال إن سبع بعثات إلى قمة إيڤرست أخفقت بين عام 1920 و1952.

ناطحات السحاب تصبح سبعين

قبل سبعين عاماً اتَّقَدَت الأنوار بالخدمة عن بُعدْ في أشهر عمارة في نيويورك. وذلك أن الرئيس هربرت هوڤر ضغط في العاصمة واشنطن على أزرار صغيرة، وافتتح بذلك رسمياً مبنى الإمبايرستيت. وفي الأول من أيار 2001 احتُفِل بهذه الذكرى السنوية بحَفْلٍ هائل، مع كثير من النظرات إلى الخلف، التي أُلْقِيت على تدشين ناطحة السحاب التي يبلغ ارتفاعها 381 متراً ـ من دون مانعة صواعق ـ.

وفي نيويورك كان يفترض في الأول من أيار/مايو 1931 أن يقوم غلام في الخامسة بشق طريقه في المبنى الذي كان أعلى المباني في العالم في أيامه. «غير أنني لم أتمكّن من قص الشريط، إذ كان غليظاً فوق ما ينبغي» كما يقول آرثر سميث في شيء من الغيظ، وهو حفيد رئيس شركة الإمبايرستيت، حتى اليوم. وأخيراً أقبل أوپا ألفريد ي. سميث يساعده. وكان هذا من المشاهير منذ عهد بعيد بحكم كونه مرشحاً سابقاً للرئاسة وحاكماً

سابقاً لنيويورك. وكان اعتباراً من عام 1929، وفي غمرة جوّ الاكتئاب والقنوط، مسؤولاً بعد ذلك عن إنشاء مبنى يفترض أن يكون على أية حال أعلى من مبنى الكرايزلر الذي كان يجري بناؤه في الوقت ذاته تقريباً. ذلك لأن المستثمر الرئيسيّ لناطحة السحاب كان هو مؤسس جنرال موتورز، منافس الكرايزلر، وهو جون جاكوب راسكوب. وفي مارس من عام 1930 بدأت أعمال البناء، وبعد 14 شهراً تمّ افتتاح «أعجوبة الدنيا الثامنة» التي بلغت كلفتها 41 مليون دولار وتَفَوَّق، بطوابقه المائة والإثنين، بعد ذلك على مبنى الكاريزلر في مرتبته، ولم يكن من الممكن بالطبع تأجير ثلثي المساحة في تلك الأيام. «ولبثت الإمبايرستيت برهة من الزمان كالنكتة»، كما قال آرثر سميث، وحظيت بالاسم الهزلي «مبنى إمْبْتي ستيت»، أي المبنى الفارغ، وكان الجدّ ألفرد مشغولاً كل الانشغال بأعماله، بالحرص على نشر العناوين الإيجابية والظفر بالمشاهير من الزوّار، مثل الملكة إليزابيت، باجتذابهم إلى منصة الإطلال على المستقبل.

وظل المبنى طوال حياة بأسرها مرتبطاً بحفيده. وفي أيامه الجامعية كان يؤدي واجباته المنزلية في مكتب جده، في الطابق الرابع والثلاثين، وتقلّد أول عمل له في أيام العطلة في مبنى الإمبايرستيت، بصفته قاطع تذاكر.

ومن الأحداث المأساوية في تاريخ المبنى أن أربعة عشر عاملاً قضوا نحبهم أثناء البناء، وأكثر من 30 إنساناً

أقدموا على الانتحار حتى الآن بأن رَمَوْا بأنفسهم في أعماق قاعه.

وقدَّم هذا المبنى الكواليس لأكثر من 150 فيلم، وكان طرزان وكينغ كونغ يمارسان ألعابهما الرياضية على طول واجهته. نشرت هوليود ـ كما فعلت في فيلم «مُؤَرَّقاً في مرفأ سيتل البحري»، العديد من اللقاءات الرومانسية في الأعالي ـ التي تصطفق فيها الرياح في عملاق نيويورك، وفي الحياة الواقعية يستطيع الرومانسيون أن يعقدوا خطبتهم هناك في يوم عيد العشّاق، وإذا فعلوا تمتَّعوا بعد ذلك طيلة حياتهم الزوجية بالاحتفال بعيد زواجهم بعد الدخول المجاني.

اختبار الأنفاق من قِبَل نادي السيارات الألماني العام

صنَّف نادي السيارات الألماني العام، في اختبار للأنفاق كلَّ نفق من بين أربعة أنفاق، من أصل 16 نفقاً تمّ فحصها على وجه الإجمال، على أنه باعث للقلق، أو ينطوي على «نقائص».

وكما أبلغ نادي السيارات في ميونيخ، حصل، من بين الأنفاق الستة عشر التي تمّ اختبارها، مجرد اثنين على أفضل درجة «جيد جداً»، وكانت العيوب الرئيسية التي حذَّر منها المُدَققون أنَّ نصف الأنفاق التي تمَّ اختبارها كانت ذات خط واحد، وأنَّ كثيراً منها لم يكن فيها الكثير من منافذ الهرب، وكانت منافذ الهرب الموجودة بعيداً، بعضُها عن بعض في كثير من الأحيان.

وأثنى الخبراء على نفق فارشانت عند جارميش باتِنْكرشِه، أما النفق الخاسر فهو في إسبانيا. وحصل خمس من المنشآت على درجة «جيد» أو «جيد جداً»، وحصل سبعة على درجة «كافٍ»، وثلاثة تمَّ تقييمهم بتقدير «باعث للقلق»، و«فيه نقائص وعيوب»، وواجه نادي السيارات الألماني العام مشكلات كبيرة مع القائمين على الإدارة في الأنفاق الإيطالية، وفي صدد سبعة أنفاق طلبوا إذناً بالاختبار، ولم تمنح المصادقة إلاّ في حالة نفق موجيكس الجديد. وحصل النفق الناجح في الاختبار على 95,7 بالمائة من عدد النقاط الممكنة بالنسبة لنفق فارشانت الذي تمَّ الفراغ من إنشائه في أيار/ مايو عام 2000، ولا يأتي بعده بقليل سوى نفق كايْزَر موهلن في ڤينا. وفي مقابل ذلك انتهى المطاف بنفق ليردال الذي تمَّ افتتاحه قبل نصف عام، والبالغ طوله 24,5 كيلومتر، بنسبة 67,1 بالمائة، وبالإضافة التي تفيد أنه «باعث للقلق»، إلى المكان الثالث قبل الأخير، وسقط نفق مونريبوز في سرقسطة الإسبانية، سقوطاً لا جدال فيه، بتقدير «ينطوي على نقائص»، وهنا لا توجد، مرة أخرى، زوايا من أجل الخلل الفني، ولا حَوافُّ طريق، ولا إلكترونيات للأمن، ولا تكاد توجد منشآت للحماية من الحريق، وطالب نادي السيارات الألماني العام بمستويات مُلْزِمة من أجل الأمان. وما زالت تسود، في كل بلد من بلدان الاتحاد الأوروبي تقريباً اتجاهات قومية متباينة.

لصوص في مسكن ديانا

تتسع دائرة الفضيحة المتعلِّقة بعمليات السطو الحافلة بالأسرار، على مسكن ديانا، وذلك أن أكثر من 400 قطعة من الأمتعة اختفت، كما يقال، أثناء القلاقل التي حدثت بعد موت الأميرة في حادث.

ويقال إن الأضرار تصل إلى ما يعادل عشرين مليون مارك، وتتابع شرطة سكوتلانديارد أثراً ساخناً لتوها، إذ تمَّ توجيه الاتهام الآن إلى أقدم كبير للخدم عمل في خدمة الأسرة المالكة.

ولا بدّ أن يمثل هارولد براون أمام المحكمة بسبب الاشتباه في السرقة، ويعمل هذا البالغ من العمر ثمانية وأربعين عاماً، منذ عقود من الزمان في خدمة الأسرة الملكية وكان يعد موضع الثقة المطلقة، وقد كان براون مؤخَّراً في خدمة الأميرة مرغريت.

أما قبل ذلك فقد عمل هذا العَزَب في خدمة ديانا، وكان يتقاسم المهمات مع بول بَريل الذي كان واحداً من أوثق الموثوقين عند الأميرة، بل لقد أوصت الأميرة، في وصيتها، لخادميها الموثوقَيْن إلى أقصى الحدود بما يربو على 160,000 مارك، وحتى بريل، الذي كانت ديانا تثني عليه على أنه «صخرتها التي لا تتزعزع»، يقال إنه متورِّط في الفضيحة، وكانت شرطة سكوتلانديارد قد ألقت القبض عليه قبل ثلاثة أشهر وأطلقت سراحه بكفالة. ومن الواضح الجلي أن مسكن ديانا، في كينسنغتون تعرَّض للنهب بأسلوب منهجيّ، وذلك أن المجوهرات،

والثياب، والرسائل، والصور - وكل ما كان ذا قيمة إختفى في الأيام التي أعقبت الحادث المميت في آب 1997، وقد قاد الشرطة إلى الأثر الدال على هذا أنموذج سفينة ذهبيّ. وكانت السفينة الشراعية الصينية، البالغة قيمتها 3,5 مليون مارك قد تمّ تأمينها لدى تاجر مجوهرات لندنيّ يقال إنه متورّط في عملية السطو بالاشتراك مع خبير في المجوهرات، أيضاً.

تناقص قتلى حوادث المرور

هبط عدد قتلى حوادث المرور إلى مستوى تاريخيّ من الانخفاض. فمنذ إدخال الإحصائيات في عام 1953، وصل عدد هؤلاء في شباط/ فبراير 2001، حسب معطيات دائرة الإحصاء الاتحادية إلى أدنى مستوى له، إذ بلغ عدد القتلى 444.

ويستفاد من الحد الأدنى الذي تمّ الوصول إليه حتى الآن، أنه كان هناك، في شباط 1999، 463 قتيلاً، وفي عام 2001 مات في هذا الشهر عدد من الناس أقل بنسبة 24٪ مما مات في حوادث المرور خلال المدى الزمني المقابل من العام السابق، ولكن يقال إنه ينبغي أن يؤخذ في الحسبان في هذا الصدد أن شهر شباط في عام 2001 كان ينطوي على عدد أقل بيوم واحد مما كان هناك في شباط من عام 1999، كما أبلغ الإحصائيون.

كما هبط عدد المصابين في شباط من عام 2001 بمقدار 15٪ إلى 30300 وعلى وجه الإجمال سجلت الشرطة على نطاق الجمهورية الاتحادية حوالي 172,000 حادث

مرور، الأمر الذي يمثل تناقصاً بمقدار 8٪، وفي هذا الصدد تراجع عدد الحوادث التي تضمنت مصابين، في مقابل الشهر الموازي من العام السابق بمقدار 16٪ كما تراجع عدد الحوادث التي تضمَّنت أضراراً لحقت بصحائف الهيكل الخارجي بنسبة 7٪.

على أنَّ هذه الأرقام لا تقدم بالطبع باعثاً للاستنتاجات المفعمة بالتفاؤل فيما يرى نادي السيارات الأوروبي (ACE): وذلك أن شروط تنسُّم الأخبار الملائمة ملاءمة غير عادية بالنسبة لشهر شتوي، ربما كان لها إسهام في تراجع عدد المصابين والقتلى في حركة المرور في الشوارع أكبر من إسهام سلوك المشاركين في المرور. وقد طالب نادي السيارات الأوروبي في شتوتجارت، الحكومة الاتحادية بأن تجعل هدفها، في إطار برنامجها من أجل المزيد من الأمن في حركة المرور في الشوارع، خفض عدد الحوادث القاتلة إلى النصف.

اختبار القراءة: الاستفادة

لقد قرأت النص الآن، وهو يحتوي على 1276 كلمة، فعليك أن تدوّن هنا مدة قراءتك

...... ثانية

وعليك أن تثبت هنا سرعة قراءتك محسوبة بعدد الكلمات في الدقيقة:

سرعة القراءة: $\frac{\text{1276 كلمة} \times 60}{\text{عدد الثواني}}$ = كلمة في الدقيقة

اختبار القراءة: الأسئلة

والآن يهمنا مقدار ما فهمت من النص المقروء، فالرجاء أن تجيب، من أجل ذلك على الأسئلة التالية من دون أن تقلّب صفحات النص مرة أخرى.

1 ـ على أي ارتفاع من جبل إيڤرست وجد فريق الباحثين قفاز قبضة يد وجورباً؟

أ ـ 8000 متر.

ب ـ 8100 متر.

جـ ـ 8200 متر.

د ـ 8300 متر.

2 ـ كم عدد البعثات التي يفترض أنها أخفقت فيما بين عامي 1920 و1952؟

أ ـ ستة.

ب ـ سبعة.

جـ ـ ثمانية.

د ـ تسعة.

3 ـ مَنْ كان رئيس الولايات المتحدة حين تمَّ تدشين مبنى الإمبايرستيت رسمياً؟

أ ـ كالفن ج. كوليدج.

ب ـ وارن ج. هاردينغ.

جـ ـ هربرت س. هوفر.

د ـ فرانكلين د. روزفلت

4 ـ بأي عمل كان آرثر سميث، حفيد رئيس شركة الإمبايرستيت يكسب أول رزق له في أيام العطلة؟

أ ـ قاطع تذاكر.

ب ـ عتّال.

جـ ـ ماسح أحذية.

د ـ بائع جرائد.

5 ـ كم عدد العمال الذين قضوا نحبهم في مبنى الإمبايرستيت؟

أ ـ 13.

ب ـ 14.

جـ ـ 15.

د ـ 16.

6 ـ كم عدد الأنفاق التي حصلت على درجة «كاف» من بين الأنفاق الستة عشرة التي تمّ اختبارها؟

أ ـ ثلاثة.

ب ـ خمسة.

جـ ـ ستة.

د ـ سبعة.

7 ـ في أي مدينة يوجد نفق مونريبوز الإسباني؟

أ ـ برشلونة.

ب ـ مدريد.

جـ ـ سرقسطة.

د ـ أشبيلية.

8 ـ عند أي عضو من أعضاء الأسرة المالكة كان يعمل هارولد براون المشتبه فيه بالسرقة؟

أ ـ الملكة الوالدة.

ب ـ الملكة إليزابيت.

جـ ـ الأميرة مرغريت.

د ـ الأمير تشالرز.

9 ـ ما الذي قاد الشرطة إلى أثر اللصوص؟

أ ـ صورة.

ب ـ مجوهرات.

جـ ـ ثياب.

د ـ أنموذج سفينة.

10 ـ كم عدد حوادث المرور التي سجلتها الشرطة في شباط 2001، على نطاق الجمهورية الاتحادية؟

أ ـ 16200.

ب ـ 172000.

جـ ـ 182000.

د ـ 192000.

اختبار القراءة: أجوبة

1: ب

6: د

2: ب

7: جـ

3: جـ

8: جـ

4: أ

9: د

5: ب

10: ب

الرجاء أن تعطي نفسك عشرة نقاط عن كل جواب صحيح (والحد الأقصى الذي يمكن الوصول إليه مائة نقطة).

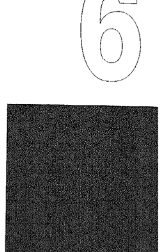
100 ـ 90 نقطة: ممتاز، 80 ـ 70 نقطة: جيد، 60 ـ 50 نقطة: مقبول.

ما هو رسم الخريطة الذهنية؟

أين يمكن استخدام هذه الطريقة؟

ما هي المزايا التي تتميَّز بها؟

6



تعلَّمْ كيف تفكر تفكيراً مترابطاً

حافظ على شمولية نظرتك

استخدم الكلمات المفاتيح

فَكِّـــرْ بالصـــور

رسم الخريطة الذهنية: القراءة الإبداعية: التفكير المترابط والفهم الأفضل

المفهوم.

يُعد رسم الخريطة الذهنية تقنية عمل إبداعية تهدف إلى شمول أوسع نطاقاً، وقد تمت صياغة مفهومها ومنهجها في السبعينات من قبل الإنكليزي طوني روزان، وذلك أنَّ بابا القراءة لجأ في هذا الصدد إلى أحدث المعارف في أبحاث الدماغ: وتفيد هذه الأبحاث أن النصف الأيسر من الدماغ يختصّ بالتفكير العقلاني، والمنطق، واللغة والأعداد، والنزعة التخطيطية (linearity)، والتحليل، على حين يتولى الجزء الأيمن توجيه إدراك المكان، والخالي، واللون، والإيقاع، والشكل المتكامل، ووجود الأبعاد الثلاثة.

وفي صدد رسم الخريطة الذهنية صمَّم بوزان تقنية تخطيطية خاصة بها تُحرِّر مجمل قدرة الدماغ الكامنة فيها، لأنها تربط التفكير اللغوي ـ المنطقي بالتفكير الواضح الجليّ في الحدس.

مجالات التطبيق.

تستطيع أن تعبىء عملية رسم الخريطة الذهنية في جملة من المجالات التي يبدو لك فيها أن من المهم أن يتوافر لديك تدوينات خطية: مثل قراءة الكتب المتخصّصة والمقالات والاستفادة منها وصياغة المذكرات أو محاضر الجلسات وتكرار المادة التعليمية، وإعداد المقالات والمحاضرات وتجميع موادّها، واجتماع المجموعات، ووضع الاستراتيجيات لحل المشكلات، والتخطيط للمشروعات. . .

هكذا تنشىء الخريطة الذهنية

1 ـ استخدم طلحية من الورق غير المسطر لا يقل قياسها عن حجم القياس المعياري في الصناعة الألمانية.

2 ـ استخدم الورقة بالاتجاه العرضي بحيث يكون عرضها أكبر من طولها، وهذا يحول دون التفكير الخطّي، ويزيل التراتب الفوقي ـ التحتي، ويُعَدُّ بذلك خطوتك الأولى إلى التفكير العرضي.

3 ـ النقطة المركزية في الورقة تمثل البؤرة. ارسم هناك صورة يسهل رسوخها في الذاكرة، أو رسماً صغيراً بالخطوط العريضة الأولى، يميِّز الموضوع الرئيسي الذي يترتَّب معالجته وارسم دائرة حول هذا الرسم، وإذا بدت لك الصورة غير ذات دلالة، فقم بصياغة كلمة تكون بمثابة كلمة سر، مقتضبة، على صورة شعار، تدوِّنها بقياس (D 3) في منتصف الورقة، ولكن على أن لا يكون هذا إلا في الحالات الاستثنائية، لأن الصورة تفيد في العادة أكثر مما تفيده ألف كلمة.

4 ـ ارسم، بالانطلاق من الصورة المركزية، من أجل كل فكرة متعمقة أكثر مما عداها، أو نقطة فرعية، غصناً في صورة خط.

5 ـ اكتب على هذا الخط، أو السطر الأفكار الذاهبة إلى مدى أبعد عمقاً، واكتب النقاط الفرعية بحكم كونها كلمات مفاتيح، وليكن ذلك بحروف كبيرة، لأن هذا يزيد من إمكانية القراءة، والرسوخ في الذاكرة.

6 ـ ينبغي أن تكون الكلمات المفاتيح وجيزة، تنطبع في الذاكرة وقادرة على الإفادة والتعبير بالقياس إليك شخصياً.

7 ـ ومن هذه الخطوط المرسومة يمكن أن تنطلق فروع، وبالتالي خطوط تستطيع أن تُفَرّع منها كلاً من الأفكار الرئيسية على حدة، إلى ما بعد ذلك، ومن الأفخاذ تنبت أغصان، وأوراق. . . مثلما يحدث في حالة الأشجار.

8 ـ استخدم في هذا الإنشاء ألواناً متمايزة، وبذلك تتيح لنفسك مزيداً من شمول النظرة. ويضاف إلى ذلك أنك تستطيع، عن طريق الألوان، أن تتميّز الأفكار والخواطر التي يمت بعضها إلى بعض بشيء من صلة، وأن تجعلها واضحة.

9 ـ ضع أرقاماً أو رموزاً لتكشف عن التسلسل الصحيح، أو تنشئ الروابط، وأكْثِرْ قدر الإمكان من استعمال الرموز، كالأسهم وإشارات الاستفهام والتعجُّب، لتحدِّد مجالات بعينها أو لتبرزها.

10 ـ الأفكار المفرطة في الطول، مهما كان الموضع الذي يمكنها أن تكمّل فيه الخريطة الذهنية، تكدِّر صفو انسياب الأفكار، ومن أجل ذلك سيكون خيراً لك أن تستحدث أشكالاً من التغيير والتكييف في إطار رسم جديد.

مزايا الخريطة الذهنية

1 ـ من كان مشغولاً على الدوام بتدوين التفاصيل فمن السهل أن يفقد النظرة الإجمالية الشاملة، وسوف يتعطّل ذهنك، وبسبب وجود بضعة أشجار لا تعود ترى الغابة.

2 ـ الملاحظات التقليدية تتخذ في العادة أشكالاً (مفرطة) في الضخامة، وإذا أنت في مواجهة جبل هائل من العمل.

3 ـ من السهل أن يسقط ترتيب البُنىٰ وتراتُبُها بعضها مع بعض من جراء التفريع.

4 ـ استخدام الكلمات المفاتيح يمكّنك من العمل السريع والفعّال، ويجعل صياغة الجمل الطويلة شيئاً فائضاً عن الحاجة.

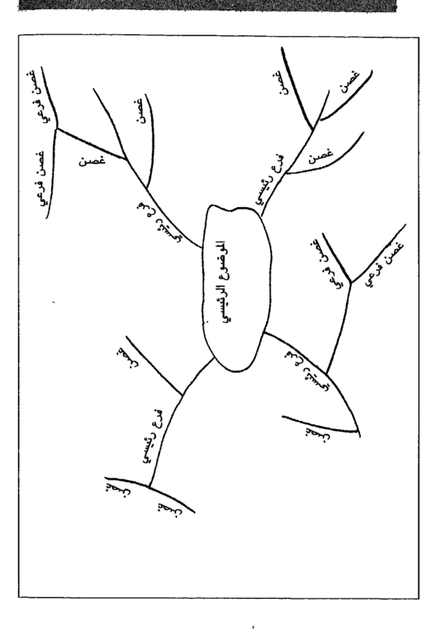
5 ـ الكلمات المفاتيح تحفز إلى التداعيات وبالخريطة الذهنية تدرك العلاقات العرضية إدراكاً أسرع وأسهل كثيراً مما يحدث في حالة التفريعات الخطية.

6 ـ وعن طريق استخدام الألوان تستطيع أن تُوصِل المضامين عن وعي، ومثال ذلك أن الأحمر يوضح ألوان الصراع من حيث كونه لون الخطر.

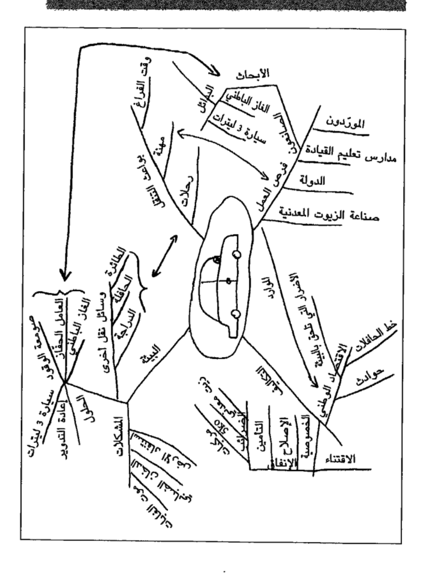
7 ـ الخريطة الذهنية تنمو نموّاً عضوياً وهي مفتوحة للتوسيع دائماً.

8 ـ تستطيع أن تستخدم الخرائط الذهنية أيضاً في تَوْليفٍ مع تقنيات إبداعية أخرى، كالخروج من نتائج ترتبط بظهور الأفكار البارعة المفاجئة (Brain-Storming).

البنيان العام للخريطة الذهنية



بنيان خريطة ذهنية على مثال موضوع «السيارة - أهي لعنة أم بركة»



ما هي القراءة التصويرية؟

ما هو الخصوصيّ في هذه الطريقة؟

هل أنت من طِراز القراءة التصويرية؟

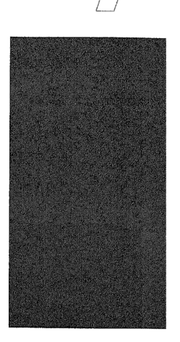
7

الانسجام مع جوّ النص

قُمْ بـــ «جرد أصغر»

إقرأ بعينين «نديّتَيْن» مخضلَّتين.

تفعيـــل النـــص



القراءة التصويرية: طريقة في القراءة السريعة خصوصية تماماً

ما هي القراءة التصويرية؟

«التصوير الذهني» بسرعة تربو على صفحة في الثانية».

يُطلق على تقنية القراءة التصويرية في الحقيقة اسم «النظام الذهني الكامل في القراءة التصويرية»، وهي توسّع ذخيرتك في مضمار تقنيات القراءة والدراسة، وترفع مستوى فعاليتك، سواء فيما يتصل بالقراءة أم فيما يتصل باستيعاب النص وهضمه وبهذه الطريقة الشاملة تكتسب المقدرة على أن تستخلص من كل نوع من مواد المطالعة ما هو مهم بالنسبة إليك وما يتاح لك خلال الوقت المتوافر لديك. والعلامة المميزة الخصوصية لهذا النظام هي «التصوير الذهني» لمادة النصّ بسرعة تربو على صفحة في الثانية وتصل السرعة القصوى إلى 25000 كلمة في الدقيقة، وفي هذه الأثناء يتم إدخال النص في العقل الباطن، ثم يُنقل بعد ذلك إلى حيِّز الوعي عن طريق ما يسمى بخطوة التفعيل.

ما هو الفرق بين القراءة التصويرية والقراءة السريعة؟

في حالة القراءة «السريعة» تكون وظائف النصف الأيسر

من الدماغ هي الفاعلة قبل كل شيء، أي في حالة الجزء التحليلي والمنطقي، الذي يرتبط بعقلنا الواعي. وفي مقابل ذلك فإن القراءة التصويرية يستخدم فيها النصف الأيمن أيضاً، وهذا الجزء الإبداعي والحدسيّ الذي يرتبط بوعينا الباطن برباط وثيق، يستطيع أن يستوعب 20,000 وحدة في وقت واحد، ولذلك يقوم أيضاً بتفعيل نسبة التسعين بالمائة من عقلنا الذي لا يستخدمه معظم البشر.

وثمة فرق آخر بين الطريقتين يتمثل في أنَّ المعلومات في حالة القراءة التقليدية يتم استيعابها من خلال عملية خطية (بطريقة الكلمة أو الجملة). وفي حالة القراءة التصويرية، وهي الخطوة المتمثلة في نظام القراءة التصويرية، يتم استيعاب المعلومات، في مقابل ذلك، صفحةً صفحة.

كيف نشأت هذه الطريقة؟

أما مؤسس طريقة القراءة التصويرية فهو بول ر. شيل، إذ كان هذا الأمريكي يشتغل في معهد، في ويزاتا، في مينيا بوليس، مع القراء الناجحين، وبطرائق التعلُّم الشمولية. ومن هذه الأبحاث طوَّر شيل في عام 1985، القراءة التصويرية، أول الأمر، من أجل أمريكا إكسبرينس/ IDS، وفي هذه الأثناء بات النظام يتم تعليمه في كل أرجاء المعمورة.

ما هي الخطوات التي أتصرَّف بموجبها؟

ينبغي لك أول الأمر أن تطَّلع اطلاعاً حسناً على بنية مادة القراءة بأن تؤمِّن لنفسك نظرة شاملة وجيزة كما يحدث

في حالة القراءة السريعة، ثم تتم خطوة القراءة التصويرية التي تنظر فيها إلى الكتاب أو إلى الجريدة صفحةً صفحة، حيث لا(!) تكون عيناك مثبّتتَيْن على النص، وبذلك ينتقل المقروء إلى العقل الباطن مباشرة.

ثم يستحسن بعد ذلك اتخاذ فترة توقُّف. وفي هذه الفترة التي تسمى فترة الحضانة يستوعب عقلك الباطن المادة، وبعد ذلك تستطيع أن تشرع في التفعيل، وتستحضر المضامين الجوهرية للنص إلى وعيك، ومن أجل هذا يفيد مَساران آخران من مسارات القراءة يتم فيهما تصَفُّح النص مرة أخرى بطريقة مختلفة. ومن أجل الحصول على المساندة المُثْلى للدماغ يوصي مؤسس القراءة التصويرية، شيل، بصريح العبارة، باستعمال الخريطة الذهنية كما تعرفت عليها في الفصل الأخير.

هل أعرف بعد ذلك ماذا قرأت؟

وبموجب القاعدة لا تتوافر بادىء الأمر، معرفة واعية بمادة المطالعة التي استوعبتها بطريقة القراءة التصويرية، وبعد تفعيلها فحسب ستكون على وعي بالمضمون، وتحصل على شعور بالاطلاع على النصّ.

مع أي نوع من النصوص تتلاءم القراءة التصويرية؟

إنها تتلاءم، من حيث المبدأ، مع كل نوع من المعلومات المطبوعة، ومع ذلك فأفضل ما تتلاءم معه هو المطالعةُ

المتخصِّصة. ومما يستحق أن يوصىٰ به على وجه الخصوص الأسلوب الذي يسبق أطوار الامتحان، وأولئك الذين لا بُدَّ لهم أن يقرأوا قراءة مهنيّة، يوماً فيوماً، خلال عدد كبير من الساعات.

أين تكمن حدود الطريقة

والحق أن تقنية القراءة التصويرية تبشِّر بالنجاح، غير أنها تحتاج إلى التعوُّد والمِران، وفضلاً عن ذلك ينبغي لك أن تفكر من قبل في ماهية النصوص التي تريد أن تستوعبها بهذه الطريقة، إذ إن بعض الناس يفقدون، في إطار القراءة التصويرية، جواز المرور في المطالعة.

اختبار: هل أنت من طراز القراءة التصويرية

على النقيض من تقنية القراءة السريعة التي تعرَّفت عليها في الفصول التي مرَّت بك حتى الآن لا تناسب القراءة التصويرية كل صاحب طراز معين من طُرُز التعلُّم، وأفضل ما تفعله أن تقوم أولاً بالتمرين التالي لكي ترى هل يلائمك هذا الطِراز الخصوصي من استيعاب المعلومات.

1 ـ افتح كتاباً على أي صفحة كانت، وأمسكه باليد اليمنى بعيداً عن عينيك بحيث تستطيع أن ترى كلتا الصفحتين.

2 ـ خذ إبهام اليد اليسرى وانصبه بين الكتاب وعينيك.

3 ـ رَكِّز نطرتك على الإبهام.

4 ـ أبعد الإبهام، وحاول أن تجعل نظرة عينيك «ندِّيتَيْن»، من دون وسيلة مساعدة.

5 ـ عندما ترى الآن في الموضع الأبيض في الحقيقة، بين كلتا الصفحتين، صفحة ثالثة فيها نصّ، فأنت من طراز القراءة التصويرية.

ولكي تكتسب النظرة الصحيحة من أجل القراءة التصويرية هناك حيلة بسيطة حقّاً: تصور، أثناء القراءة، أن هناك، في مؤخرة رأسك، ثمرة مندلينا، ورَكِّز ذهنك على مؤخرة الرأس وعلى الثمرة. فإذا وُفِّقت إلى ذلك شعرت بأن عينيك تغدوان «ندِّيتين»، مخضلَّتين، وأنهما لا تقدمان لك صورة رائعة، بل صورةً عائمة مهزوزة ـ وهذا شرط أوَّليّ هام من أجل القراءة التصويرية.

وقبل أن تتصفَّج، بعد هذا، كتاباً كاملاً بهذه الطريقة، ينبغي لك أن تقرأ الصفحة الأولى والأخيرة من كل فصل قراءة عادية طبيعية، وتدوِّن بعض الكلمات المفاتيح التي تنطبع في الذاكرة.

وفي حالة القراءة التصويرية ذاتها، سوف يُنْظَر إلى الصفحات بعد ذلك نظرةً أكثر إيجازاً فحسب ويتم تقليب الصفحات بإيقاعٍ قليلٍ من الثواني. على أن الكتاب الذي يضم 160 إلى 180 صفحة يستوعبه قارىء القراءة التصويرية المتمرِّس مثلاً، في وقت لا يكاد يبلغ الثلاثين إلى الخمس والثلاثين ثانية.

خمس خطوات
لكي تصبح قارئاً تصويرياً كاملاً

أولاً: الانسجام مع جوّ المطالعة

قبل أن تشرع في القراءة التصويرية الحقيقية ينبغي لك أن تُخْرِج من جوّك كل الأشياء السلبية التي تقف في طريق نجاحك، ولتفكِّر تفكيراً وَرْدِيّاً!.

ولتكن ذا إيمان بمقدرتك، وعقلك الباطن وألوان مقدرتك الحدسية، ولا تعرِّض نفسك لضغط الأعمال، أو الوقت، ولتفكر دائماً في أن ما من أحد كامل.

ثم حَدِّد أهدافك تحديداً ثابتاً: هل تقرأ الكتاب لمجرد تخفيف التوتُّر في أعصابك، ومن أجل المتعة؟ أم تُراك تريد بذلك أن تسدَّ ثغرة من ثغرات المعرفة؟ وهل تريد مجرد الخروج بنظرة شاملة إلى النص؟ أم تحتاج إلى التفاصيل النوعية كحاجة مُلِحَّة؟

وكم من الوقت تستطيع، وتريد، أن تبذل من أجل الوصول إلى هدفك؟

التحضير المثاليّ

ولكي تقرأ قراءة فعَّالة وتحتفظ بأكبر مقدار ممكن من

النص، ينبغي أن يكون جسمك مسترخياً، وأن يكون ذهنك يقظان.

1 ـ ضع مادّة قراءتك قبالتك، وركِّز على نقطة، على مؤخرة رأسك.

2 ـ فلتضع هناك ثمرة مندلينا خيالية ولتغمض عينيك، ولتقعد منتصب القامة بارتياح واسترخاء.

3 ـ ولْتُدْخِلْ إلى حيِّز وعيك الآن، في مجال الفكر، رغبتك التي تربط بها قراءتك، ومثال ذلك: في الدقائق الخمس الأولى سأقرأ هذا المقال في المجلة لأطّلع على أحدث التيّارات في التجارة الخارجية.

4 ـ ابتسم، وتصوَّر كيف يتسع مجال رؤيتك شيئاً فشيئاً.

5 ـ احتفظ بهذه الحالة، وافتح عينيك عندما تكون مستعداً واشرع في القراءة.

تـوجيـه

حين لا يظهر مفعول لثمرة المندلينا في مؤخرة رأسك تستطيع أن تتصور قبعة سحرية أو قبعة مجنون. والمهم في هذه الحيلة مجرد أن تلاحظ تغيُّراً واضحاً في وعيك. وبالمناسبة: أنت لست مضطراً بالطبع إلى أن تفكر طوال الوقت بثمرة المندلينا أو القبعة على مؤخرة رأسك. فإذا حدث ذات مرة أَنْ تَرَكَّز انتباهك على نقطة فسوف تمضي البقية (القراءة) كأنما من تلقاء نفسها.

ثانياً: نظرة الإحاطة الشاملة

دوِّن لنفسك كلماتٍ مفاتيح: من الخمسة إلى العشرة في كل مقالة، ومن العشرين إلى الخمسة والعشرين في كل كتاب.

كيف تعثر في دليل الهاتف، بأسرع ما يمكن، على رقم ماريون موسترمَنْ؟

أ ـ إنك تبدأ بمادة aab، ثم Anton وتواصل القراءة، إلى أن تصطدم في الصفحة 532، أخيراً، بالرقم المطلوب.

ب ـ وتفتح الكتاب في منتصفه تقريباً، وتقلب تقليباً هادفاً وسريعاً، إلى أن تعثر على الاسم المرغوب ومن المسلم به أن هذا سؤال غبيٌّ للغاية. ومن تُراه يقرأ دليل هاتف مثلما يقرأ نَصّاً عادياً؟ ولكن من المهم جداً بوجه خاص، في حالة الكتاب العلميّ أن تؤمِّن لنفسك قبل القراءة، أول الأمر، نظرة إحاطة شاملة. وتتألف نظرة الإحاطة الشاملة من النظرة العامة إلى إعادة المقروءة والبحث عن الكلمات المفاتيح، والنظرة إلى الوراء.

أ ـ وبالاستعانة بالنظرة العامة تتعرَّف على بنية النص، وتوفِّر وقتاً قيِّماً، وتستطيع البتَّ في مسألة ماهية الفقرات ذات الأهمية بالنسبة إليك، أما ماهية الأجزاء من مادة النص التي لا بدَّ لك أن تبحث فيها من أجل ذلك فقد تعلمتها في الفصل الخامس (كلما زاد الاستيعاب زاد الاحتفاظ: تصفُّح النصوص والمرور عليها كما يمرُّ الطائر).

ب ـ وبعد النظرة العامة ينبغي لك أن تمضيّ باحثاً عن الكلمات المفاتيح، والكلمات المفاتيح مفاهيم كثيراً ما تتردد في النص، وعلى الأغلب مصحوبة بإفادات

مركزية. وهذه المفاهيم تساعدك في صياغة الأسئلة، وعلى تخفيف حدة التوتّر اللاحق في عقلك الباطن.

ويمكنك العثور بسهولة كبيرة على الكلمات المفاتيح، وهي تسمى أيضاً **كلمات الزناد**، ومثال ذلك أنك تجدها على صفحة الغلاف، وفي المقدمة، وفي الفهرست، وفي العناوين وفي كل مقال ينبغي لك أن تدوِّن لنفسك نحو خمسة إلى عشرة؛ مثلاً، وفي كل كتاب عشرين إلى خمسة وعشرين من كلمات المفاتيح.

ويشير شيل إلى النظرة إلى الخلفية على أنها نوع من «جَرْدٍ أصغر» يعطيك الجواب عن سؤال هل يتماشى النصُّ مع توقعاتك بالفعل أيضاً. فإذا كانت إجابتك «نعم»، فسوف تطلع على المادة اطلاعاً أوسع، ومع ذلك فإذا كان الجواب «لا» فأنت تعرف الآن على الأقل أين تستطيع أن تجد المعلومات المفصَّلة حين الحاجة.

ثالثاً: القراءة التصويرية

القراءة التصويرية لا تعد من تقنيات التعلُّم المجهدة التي ترهق عقلك، بل على النقيض من ذلك. ففي إطار هذه الطريقة المخففة. لمدة التوتُّر تستطيع أن تعتمد على ذهنك وأنت مطمئن، إذ يتولّى هو العمل الرئيسيّ.

وتبدأ عملية القراءة التصويرية **بالتحضير**.

حاول أن تتحرر من كل المؤثِّرات الخارجية واتخذ وضعاً صريحاً باعثاً للاسترخاء، بغية الوصول إلى الحالة المثلى. وعن طريق هذا التمرين التأملي تقيم اتصالاً مع عقلك الباطن، وتُفَعِّل الشطر الأيمن من الدماغ. وبعد

هذا تتنفّس تنفساً عميقاً وأنت مغمض العينين، ثم ترسل النَّفَس. كَرِّرْ هذا التمرين مرتين، وقم في أثناء إرسالك نَفَس الزفير، بصياغةٍ، في ذهنك، لعبارة «خَلِّصني» وتصوَّر زهرة جميلة أو مكاناً هادئاً، ولتستَجِمَّ هناك بضع لحظات قبل أن تصوغ **مقصدك** في ذهنك، وينبغي أن يكون هدفك واضح الصياغة، ويمكن الوصول إليه بوضوح. ومثال ذلك: بمعونة هذه الطريقة أريد أن أستوعب هذا النصّ وأن أتذكَّر بعد هذا منه أكثر ما يمكن تذكُّره، وبعد هذا تدخل في التركيز التصويري. وعن طريق هذه الرؤية «النَّدِية» تُخَزِّن المعلومات المقروءة في عقلك الباطن. ولتجرِّب هذا ببساطة: إفتح كتاباً على أية صفحة كانت، ولتنظر إلى الطَّيَّة الوسطى من طيّات مَلازِمه ولْتَقُمْ أثناء ذلك بتوسيع مجال بصرك بحيث تستطيع أن ترى كل زوايا الكتاب الأربعة، وتصور حرف (X) يربط الزوايا بعضها ببعض، ولتجعل نظرتك «نَدِيَّة مخضلَّة»، بحيث تبدو الكتابة عائمة مهزوزة. حاول أن تحافظ على هذه **الحالة المستقرّة**. والتوجيه: قَلِّب الصفحات بإيقاع رتيب متجانس (مثلاً: صفحة في كل ثانية)، وكرِّر في أثناء ذلك عبارة «خلِّصني». وبعد أن تفرغ من القراءة التصويرية لن تكون قد حفظت، عن وعي، إلاّ القليل، ولكن لا تقلق! فالاستيعاب والهضم يتمّان في العقل الباطن. ولتناشِد دماغك أن يساندك في هذا، ومثال ذلك: «إنني ألاحظ المعلومات وأدع عقلي الباطن يستوعبها الآن».

رابعاً: التفعيل

إن التفعيل الذي يتم عَقِب عملية القراءة التصويرية يختلف اختلافاً واضحاً عن القدرة التقليدية على التذكُّر أو التجاريب المبنية على المصادفة والتي تؤيد وتصدِّق، فعلى حين يُحْدِثُ التفصيل العفوي، على الأغلب، بصورة مباشرة، أو على غير توقُّع، تداعيات وذكريات تذكر بتجاريب سابقة، يتابع التفعيل الهادف مقصداً واضحاً: فهو يستخدم النصّ ليكون بمثابة عامل مساعد أو حَفّاز، ويحرِّض الدماغ ويعود بالمعلومات المطلوبة إلى حيِّز الوعي.

وقبل أن تبدأ بالتفعيل، ينبغي لك أن تتخذ فترة توقُّف. انتظر على الأقل، 20 دقيقة، غير أنك تستطيع، على وجه الإطلاق، أن تدع يوماً كاملاً ينقضي.

ثم تستطيع بعد ذلك أن تبدأ، ولتسأل عقلك الباطن عن أهم النقاط في النصّ وعن الفقرات التي يمكن أن تعود عليك شخصياً بأكثر الفائدة.

وعلى أثر ذلك تبدأ بالقراءة الطيّارة والتصفُّح كما تعلمته في هذا الفصل وفي الفصل الخامس. ولتنظر في بنية النص نَظَراً دقيقاً، ولْتَجْرِ وراء إحساسك المرهف، ولْيَزْدَدْ تعّمقُك بعض الشيء في المادة، على وجه الخصوص، في المواضع التي تراها ذات أهمية خاصة (والحد الأقصى لهذا فقرة إلى فقرتين في حالة المقالات وصفحة إلى صفحتين في حالة الكتب)، ثم فلتتابع بعد ذلك النظرة العابرة الطيارة.

التفعيل الهادف لا يمتّ بصلة إلى التجاريب التي تؤيِّد وتصدِّق وتكون مَبْنِيَّةً على المصادفة.

وهذه الطريقة تعدُّ نوعاً من التلخيص الذهني يُحَسِّن فهمك الذي يستغرق وقتاً طويلاً.

ثم تنشىء خريطة ذهنية (انظر الفصل السادس): فلتدوِّن الموضوع المحوري في وسط الورقة، ولْتُدَوِّن الأفكار الأكثر عمقاً على فروع تنطلق منه، ولتستخدم الكلمات المفاتيح، والألوان، والوسائل البصرية (رسوم، صور، رموز، . . .).

خامساً: القــراءة السريعــة

والحق أن القراءة السريعة، والمطالعة التقليدية السريعة تبدوان طريقتين متماثلتين لأول وهلة، ومع ذلك فهما تتمايزان في ناحية جوهرية، وأَوَّلْ ذلك أن القراءة السريعة، غير التقليدية تُبْنىٰ على طريقة القراءة التصويرية، وثانيهِ أن هذه التقنية تعمل بسرعة مَرِنة إلى حد بالغ.

وسوف تقرأ قراءة أسرع عندما: تكون قد تعرفت على فقرات النص عن طريق إحدى الخطوات التي سلف ذكرها.

- تبدو لك المعلومات شديدة البساطة.
- تلاحظ أن الفقرات أقرب إلى أن تكون غير ذات أهمية بالقياس إلى حاجتك.

وسوف تقرأ قراءةً أَبْطَأَ، عندما:

- يتضمن النص معلومات جديدة.
- يبدو لك نوع المعلومات بالغ التعقيد.
- ترغب، في مواضع معينة، في مزيد من التعمُّق في المادة.

ومع ذلك فمهما تكن قراءتُك قراءةً سريعة أم بطيئة، فعليك أن تظل دائماً في حالة حركة! ولا تتوقَّفْ، حتى وإن كنت ربما لا تفهم أشياء منفردة بعينها من النظرة الأولى. وإلاّ فسوف تنصرف أفكارك انصرافاً مفرطاً عن مسارها ولن تصل إلى خاتمة أبداً.

وبهذه المناسبة: فإن القراءة السريعة غير التقليدية ليست ضرورية دائماً ضرورة قاهرة في حالة طريقة القراءة التصويرية. ففي بعض الأحيان تكفي الخطوات الأربعة المتقدمة. ولا سيما في حالة المقالات المتخصصة. وفي حالة الكتب التعليمية والمراجع، تساعد هذه التقنية، في مقابل ذلك، في كثير من الأحيان، في الاطلاع على تفاصيل من النص.

كما تعدّ القراءة السريعة غير التقليدية (Rapid Leson) مناسبة من أجل الروايات أيضاً إلى حد فائق، ففي حالة هذا النوع من المطالعة تستطيع أن تتخلى عن خطوة التفعيل.

وفي حالة المقالة القصيرة في الصحف والمجلات تستطيع أن تسقطَ القراءة السريعة عادة من الحساب، إذ تكفي على الأغلب القراءة الطيّارة، والتصفُّح، وعلى وجه العموم ينبغي لك، مع ذلك، في حالة الجريدة أو المجلة أن تكون على بيِّنة من مقصدك قبل أن تبدأ بالقراءة، فَلْتُقَلِّب من أجل ذلك الصفحات بإيجاز وَلْتُشِرْ إلى المقالات التي هي ذات أهمية خاصة بالقياس إليك، ولتقتطع النصوص التي يمكنك أن تستعملها على المدى الطويل، بالمقصّ.

كيف ومتى تقرأ؟

كيف تستوعب المعلومات؟

كيف تحتفظ بنظرة شاملة على ما قرأت؟

كيف تميز بين المعلومات المهمة وغير المهمة؟

كيف تنشئ من المعلومات المختلفة روابط فيما بينها؟

هذه الأسئلة وغيرها يقوم المؤلف جيرهارد هورنر بالإجابة عليها من خلال هذا الكتاب الممتع ويركز على أن القراءة السريعة هي أسلوب مهني وجديد في المطالعة، ومن خلالها سيكون بوسعك أن تتلقى وتستوعب في أقصر وقت كميات من المعلومات لم يكن من الممكن أن تتصور حجمها وتأثيرها؛ مما يوفر لك مزيداً من الوقت لإنجاز أمور مفيدة أخرى في الحياة.

وستقرأ أيضاً في هذا الكتاب:

- هكذا تدرب عينيك.
- ماذا تعني القراءة.
- عادات المطالعة الحسنة والسيئة.
- أهمية المطالعة المهنية اليوم.
- معاناة المطالع وحسرته.
- لائحة بألمع القراء السريعين.
- ما يقلل التركيز.
- استيعاب المزيد والاحتفاظ بالمزيد.
- القراءة الإبداعية.
- القراءة التصويرية.
- خمس خطوات لتصبح قارئاً.





ISBN:5-655-40-9960

موضوع الكتاب: القراءة

موقعنا على الإنترنت:

http:/www.obeikanbookshop.com